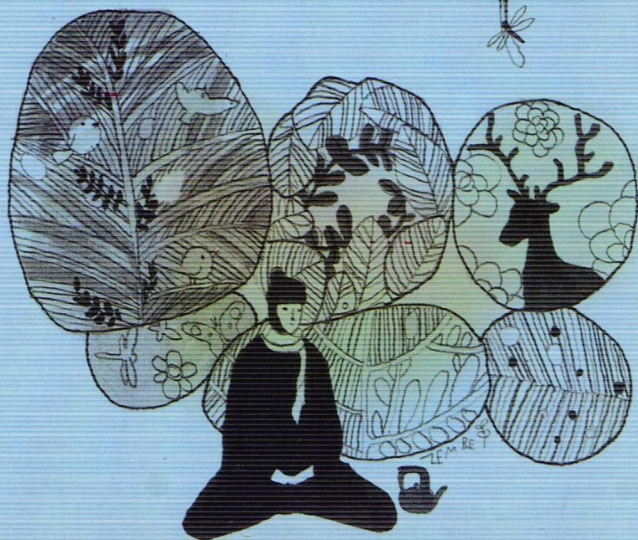
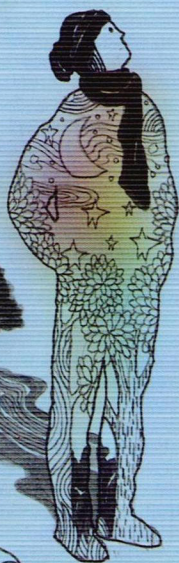
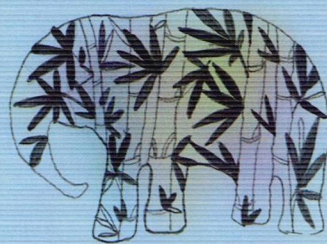
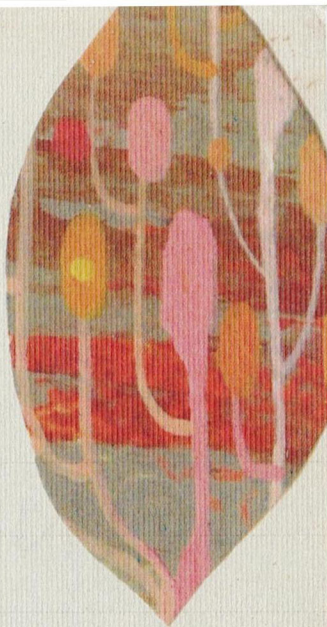


ชุดองค์ไม่หลงทาง
ธีรยุทธ เวชเจริญยัง





ธุดงค์ไม่หลงทาง

ดูแลการผลิตและออกแบบ : martist dhamma book

โทร. ๐๘-๖๗๘๐-๕๗๕๓



ภาพประกอบ : เชมเบ้, กัญ, วี

ออกแบบปกและรูปเล่ม : ฐ สามเกลอหัวแข็ง

พิสูจน์อักษร : รี

ประสานงาน : เชมเบ้

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด

กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๓ (ฉบับปรับปรุง) : มกราคม-พฤศจิกายน ๒๕๕๖

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ (ฉบับปรับปรุง) : กรกฎาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานเท่านั้น

ไม่อนุญาตให้พิมพ์เพื่อจัดจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

“สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ : การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

ถูกต้องไม่หลงทาง

พูดให้เขาฟัง

มิใช่คาดหวังให้ใครเขาเชื่อ

เชื่อหรือไม่

อยู่ที่ใจใครคนนั้น ท่านตัดสินใจเอง

ธรรมะจากกะลา

ภูเขาใหญ่	ซ้อนเรียงราย	อยู่ภายนอก
เกาะกะลา	พาดูดงค์	พองป่าใหญ่
สอนให้รู้	ดูสรรพสิ่ง	ทั้งนอกใน
แต่สุดท้าย	ให้จิตตื่น	รู้ตามจริง
สรรพสิ่ง	ล้วนเกิดดับ	สลับเปลี่ยน
มันไหลเวียน	เปลี่ยนผันไป	ในทุกสิ่ง
เมื่อมีเกิด	ต้องมีดับ	แจ้งชัดจริง
หากใครวัง	ไล่ตะครุบ	ได้ทุกขัมา
ท่านสอนไว้	ให้เรียนรู้	ดูง่ายง่าย
ไม่ก้าวกาย	ไม่แทรกแซง	รู้แจ้งหนา
หากก้าวกาย	อยากให้ได้	สมอรา
ทุกข์คอยท่า	น่าชอกซ้ำ	ระกำใจ
แท้ที่จริง	สรรพสิ่ง	นั้นเป็นหนึ่ง
เราไม่ซึ่ง	จึงแยกหนึ่ง	เป็นหลากหลาย
หากรู้จริง	สรรพสิ่ง	เกิดจากใจ
ละวางได้	ทั้งกายใจ	ไว้ทุกข์เอย...

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

บนภูผาหลวง ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

สารบัญ

คำนำ (ฉบับปรับปรุง).....	๕
คำนำ.....	๖
เปลือกฟ้า.....	๑๑
ป่าสน.....	๑๔
เสียงแห่งความเจ็บ.....	๑๙
ไม้ก้ำก๋าย.....	๒๓
ป่าไม้ไผ่ตันไม้.....	๒๖
จุดลงไปทำไม.....	๒๙
โรงแรมหลายดาว.....	๓๓
มีอะไรในชีวิต.....	๓๖
ไฟไร้ก้อ.....	๔๑
หมดสิ้นการดิ้นรน.....	๔๖
ธรรมะร้อยเรียงที่เขียงดาว.....	๕๔
หินผาป่าเขา.....	๕๗
กุหลาบขาวเขียงดาว.....	๖๒
หนาวเหน็บ.....	๖๕
อาบสายหมอก.....	๖๘
ไม่กล่าวโทษ.....	๗๓
วิถีทางวิถีธรรม.....	๗๖
ป่าช้า.....	๘๑
จิตอิสระ.....	๘๙
ข้อคิดของฝากจากผู้เขียน.....	๙๐

คำนำ (ฉบับปรับปรุง)

หนังสือชุดคำไม่หลงทาง เล่มนี้ ได้พิมพ์เผยแพร่แจกเป็น
ธรรมทานมาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ผู้เขียนมองเห็นว่า
มีบางตัวอักษรที่สะกดผิด มีข้อความบางตอนที่สมควรขยาย
ความเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เมื่อ
มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไข จึงใช้โอกาสนี้เปลี่ยนแปลงรูปแบบปก
หนังสือใหม่เพื่อให้ดูน่าหยิบอ่านมากยิ่งขึ้น

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านคงจะได้รับสาระประโยชน์
จากหนังสือเล่มนี้บ้าง โดยยึดหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่
ทรงนำพาให้พวกเราไม่ต้องเดินหลงทางในสังสารวัฏอีกต่อไป

ธรรมใดเป็นธรรมอันเลิศ เป็นธรรมอันประเสริฐ ขอธรรม
เหล่านั้น จงได้บังเกิดแก่ใจผู้เฝัอธรรมทุกท่านเทอญ

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

(ฉบับปรับปรุง) ภาณุ

คำนำ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

คณะวิศวกรรมศาสตร์

เมื่อเอ่ยถึงการเดินธุดงค์ เราคงจะงงๆ สงสัยว่าท่านไปทำอะไรกัน แท้จริงแล้ว ธุดงค์ คือ การฝึกตน การบำเพ็ญตบะ ด้วยความเพียรเพากิเลส นับว่าเป็นโอกาสและเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดียิ่งอย่างหนึ่งที่เราชาวคณะผู้แสวงธรรมซึ่งนำโดยท่านอาจารย์ฤๅษีกะลาผู้ซึ่งมากด้วยวิชาและเมตตา อีกทั้งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชำนาญในป่าเขาลำเนาไพร ฝึกให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้ และหาประสบการณ์ตรงในการเดินธุดงค์ขึ้นภูผาหลวง จังหวัดเลย ท่วมกลางภูผาป่าเขานันทาวังใหญ่ไพศาลในช่วงวันที่ ๒๐-๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ เนื่องในโอกาสสำคัญอันเป็นวันมาฆบูชานั่นเอง

อีกทั้งยังเป็นการบันทึกเรื่องราวการธุดงค์ที่ผ่านมาทั้ง ๒ แห่ง รวมทั้งบนยอดดอยเชียงดาวและในป่าช้าโรงวัว อ.เชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงวันที่ ๕-๙ ธันวาคม ๒๕๕๑ อีกด้วย ซึ่งเป็นความตั้งใจของเราทุกคนที่ต้องการปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา

ธุดงค์ไม่หลงทาง นี่คือการสำคัญ คำว่า “ไม่หลงทาง” มิได้หมายเอาเฉพาะ การไม่หลงป่า แต่หมายรวมถึง “ไม่หลงลืมตัวทุกขณะที่ก้าวเดิน” การเดินธุดงค์มิใช่เพียงเพื่อการได้ไปเดินเที่ยวชมวิวาทิศน์ธรรมชาติที่งดงามเท่านั้น มิใช่เพียง

แค่ได้ชื่อว่าขึ้นเขานอนถ้ำ ปักกลดนอนป่าช้า มิใช่เป็นเพียง
แค่การอดข้าวอดน้ำ หรือไม่ได้อาบน้ำอาบท่า นั้นหาใช่มีเพียง
แค่นั้น

การเดินธุดงค์เป็นการฝึกความอดทน อดทนต่อความ
เพียร อดทนต่อความอยาก อดทนต่อความโลภ ความโกรธ
ความหลง อดทนต่อความเห็นแก่ตัวกลัวเสียเปรียบ อดทนต่อ
ภัยธรรมชาติที่ร้อนหนาว อดทนต่อความหิวกระหาย อดทน
ต่อสิ่งที่มากระทบสัมผัสทั้งที่พอใจ และไม่พอใจ อดทนด้วย
สติสัมปชัญญะและความเพียรที่ไม่หลงลืมตัว

ประสบการณ์ของแต่ละคน ล้วนแตกต่างกันไปตามเหตุ
ตามปัจจัย สำคัญอยู่ที่ว่าเราจะเรียนรู้ชีวิตหรือหาประสบ-
การณ์ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องอะไร ไปในทิศทางใดให้แก่ชีวิตของตน
ประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความทุกข์ ประสบการณ์ที่นำมาซึ่ง
ความสุข ประสบการณ์ที่จะนำพาเพื่อความพ้นทุกข์ นี่เป็น
สิ่งที่น่าพิจารณาอย่างยิ่งนัก เพราะชีวิตเราเป็นผู้ลิขิตเอง ทุกคน
มี ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน แต่ทุกคนใช้เวลา ๒๔ ชั่วโมงที่แตกต่าง
กัน แล้วท่านละครับ ใช้เวลา ๒๔ ชั่วโมงที่ธรรมชาติให้มา
อย่างเท่าเทียมกันนั้นอย่างไร วันคืนเคลื่อนเลื่อนลัดดับไปไม่มี
วันหวนทวนกลับ ชีวิตก็เคลื่อนเลื่อนลัดดับไปไม่หยุดนิ่ง

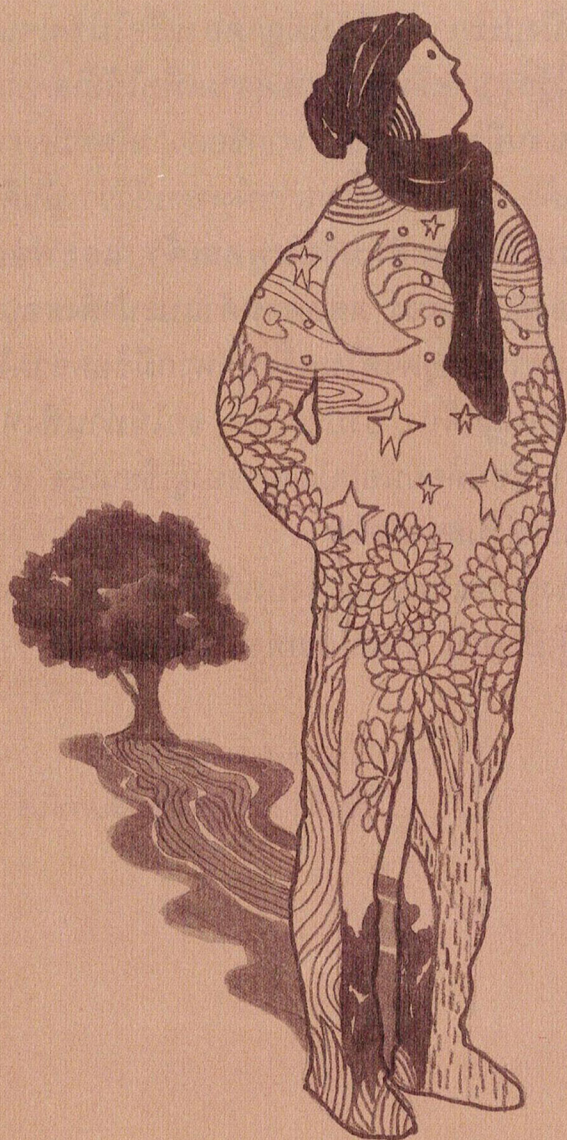
ข้อคิด ข้อเขียน ความเห็นใดๆ ที่เกิดขึ้นในหนังสือเล่มนี้
เป็นเพียงแค่ความรู้สึกและความเห็นส่วนตัวของผู้เขียนเท่านั้น

หากมีสิ่งหนึ่งประการใดที่ยังไม่ถูกต้องหรือไม่ชัดเจนเพียงพอ ขอให้ท่านผู้รู้กรุณาอธิบายขยายความเพื่อให้เกิดความถูกต้อง สมบูรณ์ชัดเจนยิ่งๆ ขึ้นด้วย หากข้อความใดที่มีความถูกต้อง สมบูรณ์ดีแล้ว ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทราบไว้ว่า นั่นคือคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพ่อแม่ครูบา อาจารย์ของผู้เขียนเอง ตลอดจนคำแนะนำสั่งสอนของท่าน อาจารย์กะลาที่พารุดงค์ในครั้งนี้ หากมีข้อความใดที่ยังไม่ สมบูรณ์ ยังไม่ถูกต้อง ยังบกพร่อง ขอให้ท่านพึงทราบไว้ว่า นั่นเป็นความอ่อนด้อยน้อยปัญญาของผู้เขียนเอง หาใช่พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ท่านสอนผิดไม่

ขอแสงสว่างแห่งธรรม จงบังเกิดขึ้นกลางใจของผู้เฝั่ธรรม ด้วยจิตตื่นรู้เบิกบาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

บันทึก เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒



เปลือกฟ้า

คำคืนแห่งราตรีที่งดงาม ฟ้าสว่างไสวผ่องใสไร้เมฆบัง คำคืนนี้เดือนหงายฉายส่องท้องนภา ในวันมาฆบูชา ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ แสงจันทร์ส่องกระจ่างสว่างไสวกระทบขอบหิน ขุนเขาสะท้อนแสงจันทร์ฉายระยิบระยับจับใบสนบนภูผา คำคืนแห่งอากาศอันหนาวเย็นราว ๘-๑๐ องศาเซลเซียส สายลมโชยแผ่วมาพาให้กิ่งก้านดอกใบโบกพลิ้วปลิวไสวไปตามกระแสลม ระลอกคลื่น ลมหนาวกระทบผิวกาย ทำให้จมูกหนูหน้ามือขาเย็นชาจนแทบไร้ความรู้สึก หนาวสุด ๆ จนสุดจะทนไหว ผมไม่รอช้าขยับเสื้อผ้าให้กระชับ จับไอ้โม่งที่เก็บพับไว้แล้วรีบดึงออกมาคลุมศีรษะและใบหน้าอย่างไม่รอช้า

ฟ้าคำคืนนี้ช่างสวยงามยิ่งนัก เห็นประจักษ์ปานประหนึ่งจิตรกรได้แต่งแต้มสีสันไว้อย่างงดงาม ดวงดาวแพรวพราวระยิบระยับทั่วท้องฟ้า ดวงจันทร์ลอยเด่นอยู่กลางนภา สาดส่องแสงนวลผ่องทั่วท้องทุ่งป่าเขา เมฆขาวดั่งปุยนุ่น ไอบ่อจากกองไฟที่ก่อไว้ได้แสงจันทร์ มันช่างเป็นราตรีที่งดงามยิ่งนัก แถมอากาศบริสุทธิ์สุดที่จะพรรณนา

แขนงดูบนท้องฟ้าช่างน่าศึกษาจริงหนอ เหลียวมองดูจันทร์
จันทร์ก็ไม่ใช่ฟ้า แขนงมองดูดาว ดาวก็ไม่ใช่ฟ้า กลุ่มเมฆหมอก
เคลื่อนลอยผ่านมา มันก็ยังไม่ใช่ตัวฟ้าจริง ดวงดาว ดวงจันทร์มัน
ก็เป็นเพียงแค่ปรากฏการณ์บนฟ้า เมฆหมอก สายลม ฟ้าร้อง
ฟ้าผ่า ก็เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏได้ฟ้า ดวงจันทร์ ดวงดาว เมฆขาว
เมฆดำ มันไม่เคยติดฟ้า เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนไป ไม่มีสิ่งใดอยู่คงทน
เห็นดาวก็เห็นฟ้า เห็นฟ้าก็เห็นดาว คละเคล้าอยู่ด้วยกัน แต่มัน
ไม่ติดกัน เพราะมันเป็นคนละสิ่งคนละอย่างกัน สิ่งที่เรามองเห็น
นั้น มันไม่ใช่ฟ้า แต่มันเป็นเพียงแค่เปลือกฟ้า ให้แค่รู้ทั้งฟ้า
ทั้งเปลือก โดยไม่เลือกยึดสิ่งหนึ่งสิ่งใดเอาไว้ ใจจึงจะได้ไม่เป็นทุกข์

ธรรมชาติของใจใสสะอาดเหมือนฟ้า ใจกับฟ้าไม่ต้องขัดถู
ให้ใสสะอาด เพราะมันใสแจ่มสะอาดแต่เดิมอยู่แล้ว เพียงแค่
กิเลสจรรยา จึงมองว่าใจมัวหม่น บางครั้งก็มีโลภ มีโกรธ มีหลง
บางทีก็เหงา เศร้า เศ็ง เง้ง งง สงสัย รำคาญใจ เดียวก็อยาก
เดี๋ยวก็เบื่อๆ ออยากๆ หึงหวง ห่วงหา บางครั้งใจดีมีเมตตา
มีใจกรุณาเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ
บางทีก็มีอิจฉาริษยา โกรธเกลียด
เคียดแค้น อาฆาต ชิงชัง นินทา
ใส่ร้ายป้ายสีกัน ใจบุญ ใจบาป
ใจหยาบ ใจละเอียด สรรพสิ่ง
เกิดกับใจ แต่ก็ยังไม่ใช่ใจ มันเป็น
แค่อาการของใจ แค่ปรากฏ-
การณ์ที่เกิดกับใจ หาใช่ใจไม่
เพราะมันเป็นแค่เปลือกใจ



เราทุกข์เพราะเราหลงผิด ยึดอาการของใจว่าเป็นใจ
ยึดปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจว่าเป็นเรา เราทุกข์
เพราะเห็นผิด เข้าใจผิด และหลงยึดติดทั้งกายทั้งใจว่าเป็น
ตัวเราของเรา มองอาการของใจให้ทะลุถึงใจ มองใจให้ทะลุถึง
อาการของใจ หากไม่หลงเห็นผิดยึดติดสิ่งหนึ่งสิ่งใด ว่ามันเป็น
ตัวเราของเรา หรือเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแล้ว จะมีใคร
ไหนเล่ามาเป็นทุกข์ ดังที่ท่านผู้รู้ได้กล่าวเอาไว้ว่า “ทุกข์มี...
แต่ไม่มีผู้ทุกข์” นั่นเอง

แค่รู้แค่นี้ รู้ด้วยจิตตื่น รู้แบบไม่ก้าวกาย รู้แบบไม่แทรก
แซง รู้ด้วยใจที่ปกติธรรมดา รู้ตามที่มันเป็นนั่นแหละ จึงเป็น
การรู้ที่ถูกต้อง ถูกตรง และถูกทาง

รู้อะไรก็รู้ไป

แต่อย่ารู้นอกนอกกายนอกใจ

ก็แล้วกัน

รู้อะไรไม่สำคัญ

สำคัญรู้แล้วไม่เห็นผิดยึดติด

ว่าเป็นตัวเราของเรา

เท่านั้นพอ



ปาสน

อุทยานปาสนบนภูผาหลวง ต้นสนสูงใหญ่สลับซับซ้อน เรียงรายตามชะง่อนผา ตามซอกหินที่ทอดยาวเป็นทิวแถวดูงามตา ยิ่งนัก สนจักรสนใบสนไม้เมืองหนาว ดูสีเขียวเข้มอ่อนกลมกลืน สะดุดตา แผ่ขยายกิ่งก้านสาขาปกคลุมดูร่มรื่นขึ้นใจ มองไปทางไหนมีแต่ไม้สนบนป่าเขา ให้ฉงนสนสองใบที่หล่นไหลปลิวใส่หัว ห้างไปอีกไม่ไกลนัก ยังมีสนสามใบปลิวใส่หน้า เหมือนจะบอกให้รู้ ความเป็นว่า มีอะไรอยู่ในปาสน

เสียงเตือนจากข้างหน้า “ดูปาสนให้สนที่ใจ” ให้ดูใจตัวเอง ด้วย หาใช่เสียงอื่นไกลใครที่ไหน เสียงท่านอาจารย์กะลานั้นเอง ให้รู้ดูที่ใจ สนที่ใจ อย่าสนออกนอกกายนอกใจ หลงเหลือหลงเพลิน ไปกับความงามของปาสนเมื่อใด ก็เท่ากับส่งใจออกนอก ดูสนอย่า หลงไหลส่งใจไปชื่นชมกับใบสน ให้รู้ว่าดูสนแล้วใจเป็นอย่างไร ดูสนแล้วมีความสุข ให้รู้ว่าใจมันมีความสุข ดูสนแล้วอยาก นอนพัก ให้รู้ถึงความอยากที่ปรากฏที่ใจ ดูสนแล้วรู้สึกเหงา ให้รู้ว่าความเหงาเป็นเพียงแค่ปรากฏการณ์ของใจ ใจเคลื่อนไหวให้รู้ กายเคลื่อนไหวให้รู้ รู้แล้วอย่าดัดแปลงแทรกแซง



“ดูป่าสนให้สนที่ใจ”



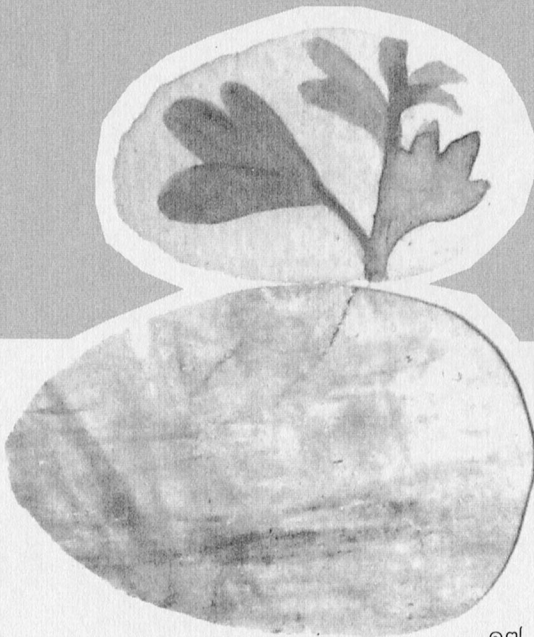
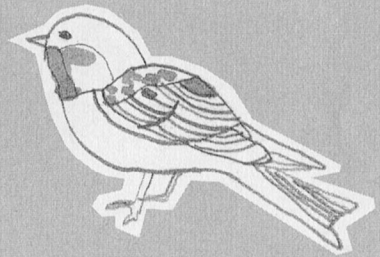
แก้ไขใดๆ รู้แล้วอย่าบังคับ เป็นเพียงแค่เรียนรู้การทำงานของ
กายของใจ ไปอย่างธรรมชาติธรรมดา ด้วยใจที่ไม่ก้าวกาย
ด้วยใจที่เป็นกลางต่อการรับรู้ในสรรพสิ่งทั้งปวง

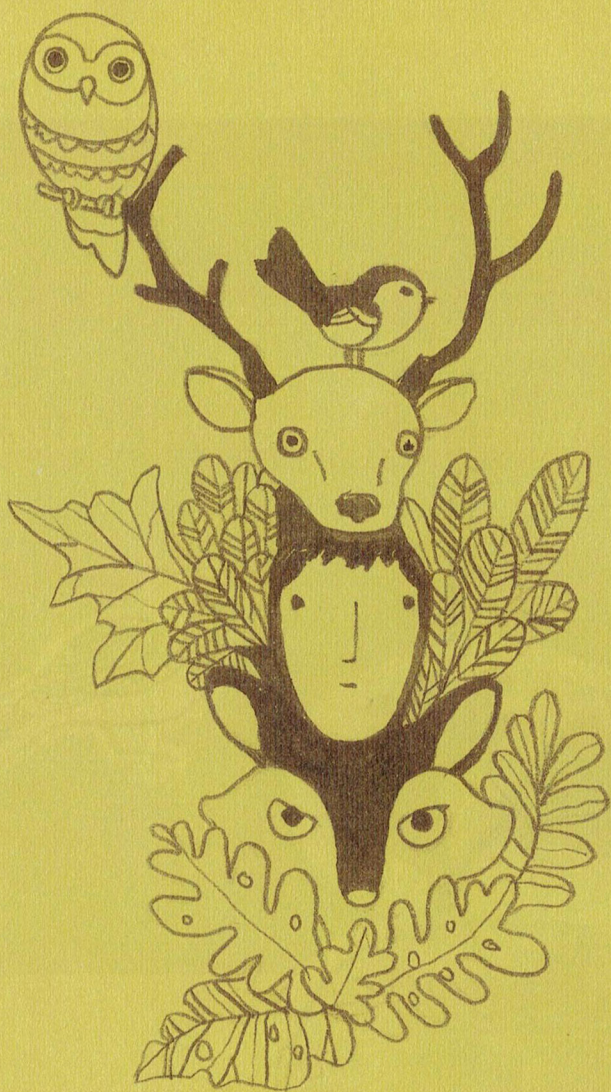
สนสองใบสอนอะไรให้กับเรา แท้ที่จริงชีวิตเรามีเพียงแค่
รูปกับนาม หรือ กายกับใจ สนสองใบอุปมาเหมือน รูปนาม
กายใจ ซึ่งตกอยู่ใต้อำนาจของสนสามใบ นั่นคือ กฏไตรลักษณ์
อันได้แก่ อนิจจัง (มันไม่เที่ยง) ทุกขัง (ธรรมชาติที่ถูกบีบคั้น
มันทนอยู่สภาพเดิมนานๆ ไม่ได้) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตนของเรา
และบังคับบัญชาไม่ได้) ใบสนสอนธรรม ให้เรารู้จักนำมาสอนใจ

หากรู้ความจริงได้เช่นนี้ จึงจะรู้ว่า รู้ไม่ใช่คิด รู้ไม่ใช่ผล
รู้ไม่ใช่ฟัง รู้ไม่ใช่บังคับ รู้ไม่ใช่ก้าวกายแทรกแซง รู้ คือความ
รู้สึกตัว รู้สึกถึงความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นที่กายที่ใจในขณะปัจจุบัน
อย่างใจที่เป็นปกติธรรมดา โปร่งโล่งเบาสบาย อ่อนโยน ควรแก่
การงาน คล่องแคล่วว่องไว ไม่ซึม ไม่แข็ง ไม่ทื่อ ไม่หนัก ไม่ตึง
ไม่เครียด รู้แล้วไม่หลงผิด รู้แล้วไม่ยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา
แล้วทุกซ์จะติดตามไปได้อย่างไร อย่างมิวเอาแต่สนใจคนอื่น
อย่างมิวรู้แต่เรื่องของคนอื่น ให้รู้จักหันกลับมาสนใจตัวเอง
เสียบ้าง ยังมีสิ่งที่น่าเรียนรู้อีกมากมายในกายใจนี้ หากไม่ลอง
ก็ไม่รู้ หากไม่ดูก็ไม่เห็น หากไม่ฝึกก็ไม่เป็น นะ...จะบอกให้

รู้สิ่งใดไหนเล่า...จะเท่ารู้ลึกตัว

ลืมนอะไรไหนเล่า...จะร้ายเท่าหลงลืมตัว





เสียงแห่งความเจ็บ

ความเจ็บท่ามกลางแสงจันทร์ ความเจ็บเป็นเพียงฉากหลังของเสียงทั้งปวง เสียงข้างคางบ่างชะนี เสียงแก้งเสียงผา เสียงหมาป่า เสียงลมพัดกระทบหน้าผาป่าเขา ดัง พู! พู! พู! ดูน่ากลัวจนทำให้รู้สึกหวาดหวั่นสะท้านทรวงยิ่งนัก เสียงจิ้งหรีด จักจั่น เสียงลำไผ่ที่เสียดสีกันดังอืดเอื่อย เสียงร้องเรียกลำคูของหมาป่า แม้กระทั่งเสียงลมหายใจ แต่สุดท้ายไม่ว่าจะเป็นเสียงใดๆ หรือเสียงใคร ล้วนเลือนลดับดับหายไป เหลือไว้เพียงแค่เสียงแห่งความเจ็บเท่านั้น

เสียงใดๆ ไม่ยิ่งใหญ่เท่าเสียงเจ็บ อุปมาเหมือนใจเราเจ็บสงบเป็นพื้นเดิม แต่ด้วยมีบางสิ่งแปลกปลอมจรมมา จึงเกิดปฏิกิริยาของใจ ไม่ว่าปฏิกิริยาใดๆ สุดท้ายก็ดับลงไป เหลือไว้แต่ความเจ็บสงบของใจ

จิตเดิมแท้ของมนุษย์ ผ่องใสสงบเรียบง่ายเป็นหนึ่ง แต่ด้วยมนุษย์ชอบคิดปรุงแต่ง จิตจากหนึ่งจึงกลายเป็นสอง สาม สี่ ห้า จนเหลือคณานับ ความทุกข์เกิดเพราะจิตคิดปรุงแต่ง อาการปรุงแต่งเป็นแค่ปฏิกิริยาของจิต แต่มันไม่ใช่จิต ทุกอย่างเป็นเพียง

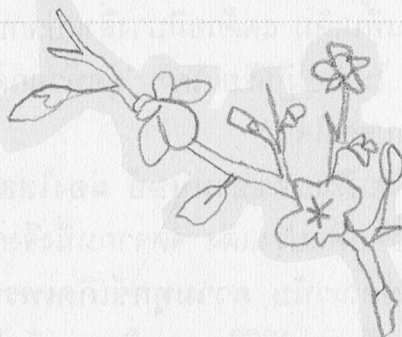
แค่ทางผ่าน ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีสิ่งใดอยู่ยงคงทน มีแล้ว
กลับไม่มี ความฟุ้งไม่ได้เชิญมันมามันก็มา ความสงบจะรักษาไว้
ให้อยู่นานๆ มันก็ไม่ได้ มันเห็นเพียงสรรพสิ่งล้วนเกิดๆ ดับๆ สลับ
สับเปลี่ยนกันไป ไม่เห็นมีอะไรแน่นอนสักอย่างเดียว เพราะเหตุว่า
“ความแน่นอน คือ ความไม่แน่นอน” นั่นเอง

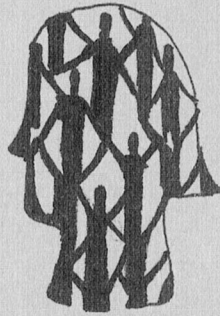
สรรพสิ่งที่เกิดกับใจและกาย ล้วนแปรปรวนเปลี่ยนไป
ไม่หยุดนิ่ง รู้ตามที่มันเป็น เห็นตามที่มันรู้ รู้้อย่างเจียบๆ รู้
ห่างๆ แต่อย่าห่างรู้ รู้เฉยๆ เดี่ยวมันจะเผยความจริงออกมา
ให้เห็นเองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนบังคับบัญชาไม่ได้ รู้แล้ววาง
จึงจะว่างจากทุกข์ รู้แล้วเข้าไปเคล้าคลุก เราก็จะต้องเป็นทุกข์
อยู่รำไป

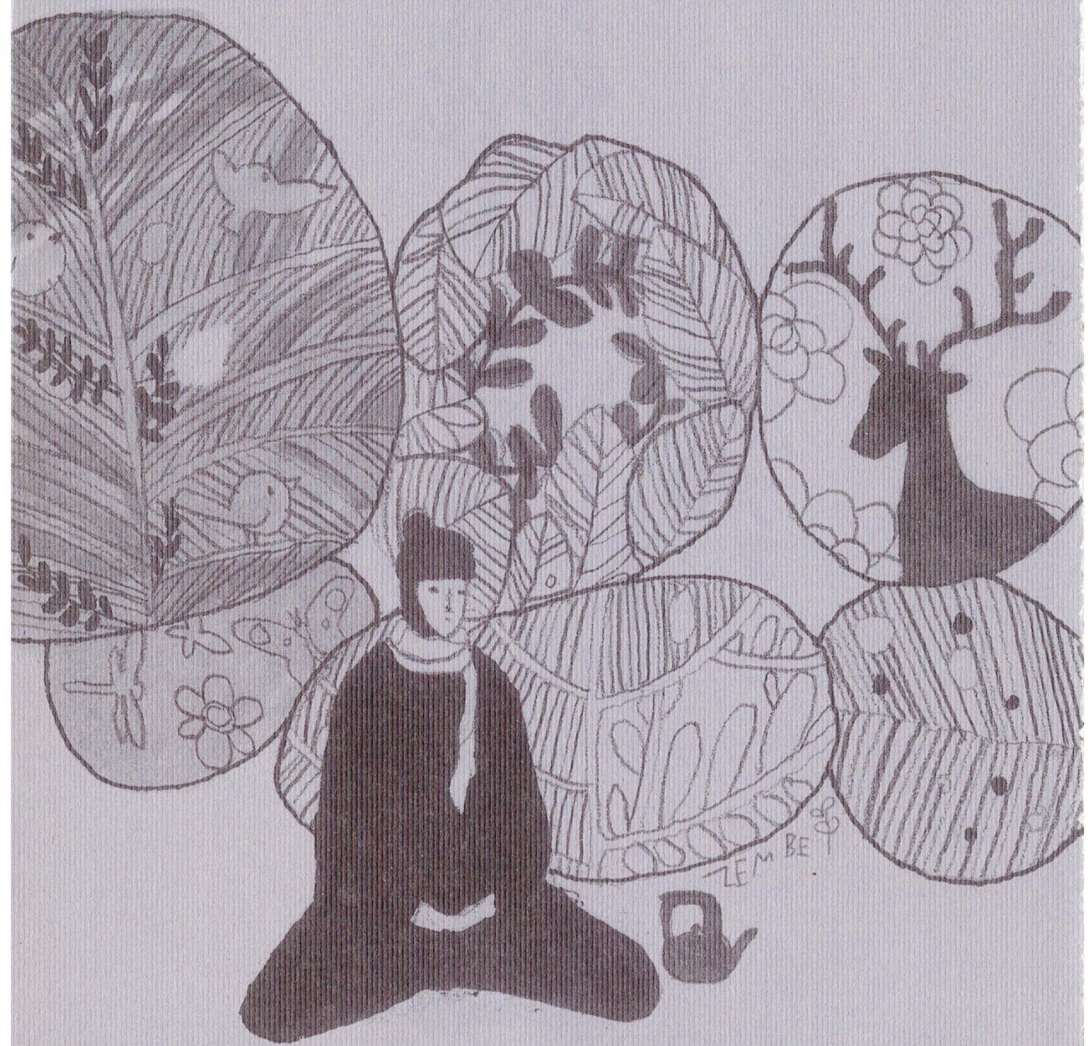
ยึดสิ่งใด ย่อมทุกข์กับสิ่งนั้น

ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย

ไม่ยึดไม่ทุกข์







ไม่ก้าวกาย

ธรรมชาติใด ๆ เกิดมาล้วนทำตามหน้าที่ของตน แต่คนเรามักจะเข้าไปก้าวกาย แทรกแซง อยากให้เป็นไปตามตั้งใจปรารถนา จึงทำให้ใจนั้นเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะต้องการให้เขาเป็นอย่างเรา ทุกข์เพราะต้องการให้เราเป็นอย่างเขา ทุกข์เพราะอยากให้สิ่งที่เราชอบอยู่กับเรานาน ๆ ทุกข์เพราะต้องการผลักใส่ไล่ส่งสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ให้ถอยห่างออกจากตัวเราไป ท่านว่าจริงมั๊ยครับ

เมื่อใดก็ตามที่เราเข้าไปก้าวกายทำผิดหน้าที่ เมื่อนั้นท่านจะได้รับความทุกข์เป็นรางวัลตอบแทนอย่างแน่นอน ธรรมชาติต่างๆ

เช่น ดอกไม้ ใบหญ้า ป่าเขา ลำเนาไพร

สายลม แสงแดด เมฆ หมอก ฟ้าฝน

ต่างล้วนทำหน้าที่ของตน ดอกไม้ตูม

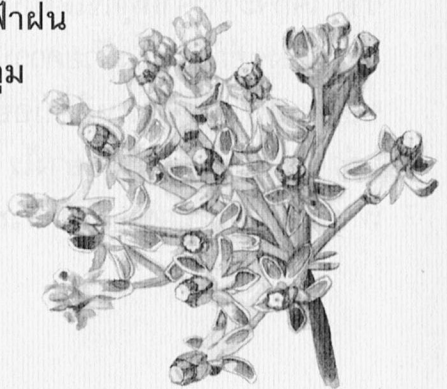
บานไปตามกาลเวลา ดวงอาทิตย์

ให้แสงสว่าง เมฆฝนให้น้ำ

สายลมให้ความเย็น ต้นไม้

ให้ร่มเงา แต่ทั้งหลายทั้งปวง

ต่างทำหน้าที่โดยมิได้หวัง



สิ่งตอบแทนใดๆ ดวงอาทิตย์ เมฆ ฝน สายลม และแสงแดด ไม่เคยเลือกที่รักผลัดที่ชัง ดวงอาทิตย์ให้แสงสว่างเสมอภาคกัน ทั้งหมด ฝนตกทุกที่ไม่เลือกว่าจะต้องตกใส่บ้านคนดีหรือคนเลว ไม่เลือกว่าจะต้องตกใส่น้ำดีหรือน้ำเน่า ไม่เลือกว่าจะต้องตกในป่า เขาหรือในเมือง ไม่เลือกว่าจะต้องตกในสลัมหรือวังหลวง ฝน ไม่เคยลำเอียงเยี่ยงใจคน

แต่สุดท้าย ดวงอาทิตย์ไม่เคยเก็บค่าแสงสว่าง ฝนไม่เคยเก็บค่าน้ำ ลมไม่เคยเก็บค่าความเย็น ต้นไม้ไม่เคยเก็บค่าร่มเงา ดอกไม้ไม่เคยเก็บค่าเชยชม ต่างทำหน้าที่ของตนโดยไม่หวังจะต้องได้ตีมีคนชม ทำเพื่อให้มีใช้ทำเพื่อเอา หรือหวังสิ่งตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อไม่หวังก็ไม่มีความทุกข์จากความผิดหวัง เมื่อมีหวังก็พึงระวัง ทุกข์แห่งความผิดหวังกำลังรอเราอยู่เบื้องหน้านั้นเช่นกัน

หากเราเข้าใจในสรรพสิ่งว่า ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย โดยที่เราไม่เข้าไปก้าวก่ายวุ่นวาย ชีวิตก็มีความสุขสบายได้อย่างง่ายดายแบบไม่น่าเชื่อ หากยังไม่เชื่อก็ขอเชื่อเชิญให้ท่านมาลองฝึกดู รู้ตามจริงในสิ่งที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน ยอมรับ แล้วปล่อยวาง ใจก็จะว่างจากทุกข์ได้ในปัจจุบัน

จงอยู่กับทุกสิ่งด้วยความเข้าใจ จงยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น แต่อย่าคิดอยากให้เป็นเหมือนอย่างเขา หรืออยากให้เขาเป็นเหมือนอย่างเรา อะไรจะเป็นอย่างไร ก็ให้รู้vá มันเป็นเช่นนั้นเอง เพียงเท่านั้นแหละที่เรียกว่า “ไม่ก้าวก่าย”



ฝนฟ้าตกกระหน่ำ

คนทำนา พากัน ชอบ

คนตากผ้า พากัน ชัง

คนดูหนัง พากัน เฉย

เห็นมัยครับ

ชอบ ชัง เฉย เป็นไปตามใจคน

ป่าไม่ใช่ต้นไม้

อย่าหลงว่าป่าเป็นต้นไม้ ต้นไม้เป็นเพียงแค่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในป่า ในป่ายังมีสิ่งต่างๆ อีกมากมาย มีทั้งสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ มีต้นไม้ใบหญ้า มีภูเขาป่าเขา มีถ้ำเหวลำธารน้ำไหล มีน้ำตกกรวดหิน ดินทราย มีกระต่ายหนูป่า มีกวางเก้งเสือสิงห์กระทิงแรด มีลิงช้าง ค่างป่างะนี มีอิเห็นกระรอกกระแต แลดูมากมายแท้ แค่นี้คงพอนะครับ

จิตมนุษย์ก็เช่นกัน มีหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับใจ ขอเพียงให้เราจดจำเอาไว้ สิ่งใดๆ ทั้งหลายเป็นเพียงแค่ปรากฏการณ์ของใจ แต่นั่นยังไม่ใช่ใจที่แท้จริง ป่ามันรก เหมือนจิตมันรก จิตมันรกด้วยอวิชชา เพราะความไม่รู้ จิตมันรกด้วยสังขาร เพราะความคิดปรุงแต่ง จิตมันรกด้วยตัณหา เพราะความทะยานอยาก จิตมันรกด้วยทิฏฐิ เพราะความเห็นผิด จิตมันรกด้วยมานะ เพราะความถือตัวถือตนแบ่งชนชั้นวรรณะ จิตมันรกด้วยอุปาทาน เพราะความยึดมั่นถือมั่น

ท่านผู้รู้มักสอนไว้ว่า

๑. ให้ระวังความคิด เพราะความคิดจะทำให้เกิด การกระทำ

อย่าหลงว่าป่า
เป็นต้นไม้
ต้นไม้เป็นเพียง
แค่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น
ในป่า



๒. ให้ระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะทำให้เกิด
เป็นความเคยชิน
๓. ให้ระวังความเคยชิน เพราะความเคยชินจะทำให้เกิด
เป็นนิสัย
๔. ให้ระวังนิสัย เพราะนิสัยจะทำให้เกิด เป็นสันดาน
๕. ให้ระวังสันดาน เพราะ สันดานจะกุมชะตาชีวิตเรา
ทั้งชีวิต ให้เป็นไปทั้งทางชั่วและทางดี เมื่อใจเสพคุ้น
กับสิ่งใดมันย่อมคุ้นชินและหลงไหลไปกับสิ่งนั้น
ได้ง่าย

ปารกพาให้วรวนเดินหลงทาง หากใจมันรกรักพาให้ววก
หลงผิดเห็นผิด ปามันรกแต่อย่าให้ใจมันรก

ใจไม่รกร คือ ใจที่ไม่หลง

ใจที่ไม่หลง คือ ใจที่มีสติ

ใจที่มีสติ คือ ใจที่ไม่เลื่อนลอย

ใจที่ไม่เลื่อนลอย คือ ใจที่รู้สึกตัว

ใจที่รู้สึกตัว คือ ใจที่ไม่เผลอไม่เพ่ง

ใจที่ไม่เผลอไม่เพ่ง

คือ ใจที่ตั้งมั่น

ใจที่ตั้งมั่น

คือ ใจที่เป็นกลาง

ใจที่เป็นกลาง

คือ ใจที่ไม่ก้าวกาย

แทรกแซง

รู้ อยู่ เห็น อยู่ ว้าง อยู่

จึงเรียกว่า รู้ เป็น

รู้ เป็น ก็ เป็น สุข

รู้ ไม่ เป็น ก็ เป็น ทุกข์

ถูกต้องไปทำไม

การปฏิบัติไม่ได้จำกัดความไว้เพียงแค่ได้ไปถูกต้อง แต่การถูกต้องเป็นการฝึกตนอย่างหนึ่ง ฝึกให้เกิดความเข้มแข็ง เป็นการสังเกตเรียนรู้ธรรมชาติภายนอกกายใจ แล้วสะท้อนย้อนกลับมาเรียนรู้สภาวะธรรมภายในกายใจ ธรรมชาติทั้งนอกและในมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่มีใครสามารถทำให้มันหยุดนิ่งหรือหยุดความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของมันไปได้เลย ทุกอย่างเมื่อมีเหตุมันก็เกิด เมื่อหมดเหตุมันก็ดับ บังคับไม่ได้ เหตุปัจจัยจึงเป็นห่วงลูกโซ่ของการกำเนิดสิ่งทั้งปวง

ถูกต้องพึงปาสอนให้เราได้ว่า ต้องมีสติทุกก้าวย่างที่ก้าวเดิน เมื่อใดเปลอสติ เปลอใจ มีสิทธิ์ลื่นไถลล้มลงได้ทุกเมื่อ การสำรวจ กาย วาจา ใจ จึงเป็นปัจจัยให้เราไม่เปลอสติตัว สัตว์น้อยใหญ่ กิ้งไผ่ใบหญ้า ปาสนบนนภฎา ปาหนาม ลำธาร ถ้ำเหว ไชตหินดินโคลน ล้วนทำให้เราต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา ปามีทั้งสัตว์ที่น่ารัก มีทั้งสัตว์ที่ดุร้าย มีทั้งมนุษย์และสิ่ง



ที่เรียกว่า อมนุษย์ อันความประมาทขาดสตินั้น จึงเป็นหนทาง
นำไปสู่ภัยอันตรายและความตายในที่สุด

การเดินรูดค้ฝึกให้เกิดความอดทน อดทนเป็นตะบะความ
เพียรเผากิเลส เผากิเลสอันเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ อดทนเพื่อ
นำไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ขาดความอดทนก็เหมือนคนขาดใจ
เหินดีเหินร้ายเมื่อย่ำแย่ไหน ป่วยเจ็บร้อนหนาวหิวกระหายสัก
ปานใด ก็ต้องตะเกียกตะกายปีนป่ายไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง
ให้จนได้ ความเพียร ความอดทน จึงทำคนให้เป็นคนแกร่ง ฝึก
ให้เป็นคนที่ยึดมั่นแต่ไม่แข็งกระด้าง ฝึกให้เป็นคนอ่อนโยนแต่
ไม่ใช่คนอ่อนแอ ไม่เป็นคนงอแงใจเสาะเปราะบาง

รูดค้ฝึกให้เป็นคนรู้จักให้ ให้ความรักความเมตตา
ให้ความเข้าใจและให้อภัย ให้กำลังใจและความหวังใจ ให้ความ
สามัคคี ให้คำแนะนำที่ดีต่อกัน ให้โดยไม่จำเป็นต้องได้อะไรมา

เป็นสิ่งตอบแทน ให้จากใจสู่ใจ ให้ความช่วย

เหลือเกินกุล แล้วในชีวิตที่ผ่านมา เรา

เคยเป็นผู้ให้ใครในลักษณะนี้บ้างมั๊ย

ถ้าเราฝึกให้โดยไม่หวังสิ่งใดจาก

การให้ เราให้เพราะเห็นว่ามัน

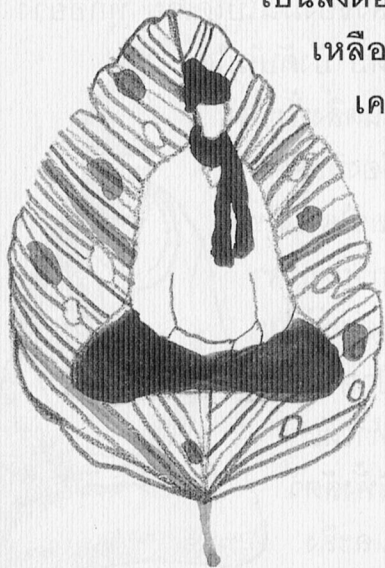
ดีมีประโยชน์จึงให้ ให้เพราะ

เห็นว่าสมควรให้ ให้ด้วยใจที่มี

เมตตา มีความปรารถนาดีต่อ

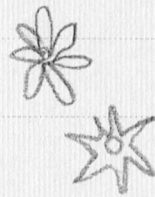
กัน สุดท้าย คือการให้ด้วยใจ

ที่พร้อมจะให้อภัย



อดทน การปฏิบัติต้องมีความอดทนเป็นพื้นฐาน อดทน
ต่อความเพียร คือ ไม่ขี้เกียจ ขยันหมั่นเพียรเรียนรู้อยู่เป็นประจำ
สม่ำเสมอ อดทนด้วยศีล อันเป็นความปกติของใจที่ไม่คิดจะ
เบียดเบียนใครด้วยกาย วาจา อดทนด้วยสมาธิ อันมีจิตที่ตั้งมั่น
ไม่ซัดส่าย ไม่จมแช่แน่นิ่งกับสิ่งที่รู้ อดทนด้วยปัญญา ที่รู้เห็น
ธรรมชาติตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงดัดแปลง
แก้ไขใดๆ แต่ทั้งหลายทั้งปวง ต้องอดทนด้วยการมีสติเป็น
เบื้องต้น เมื่อใด ขาดสติ ก็ไม่เกิด ศีล ขาดสติ ก็ไม่เกิด สมาธิ
ขาดสติและสมาธิ ก็ไม่เกิด ปัญญา

สติจึงจำเป็นในที่ทุกสถาน
ในกาลทุกเมื่อนั่นเอง





โรงแรมหลายดาว

โรงแรมจะดีเลิศประเสริฐศรีเพียงใด ก็มีไว้เพียงแคให้พักผ่อนหลับนอน ครั้นเมื่อยามเหนื่อยอ่อนกายา แม้จะเป็นโชดหิน ขอนไม้ หรือในถ้ำผาป่าเขา เราก็นอนหลับได้สบาย โรงแรมจะเลิศหรูสักปานใด จะระดับห้าดาวที่แววาวแพรวพราว มีเสน่ห์สุดเท่สักแค่ไหน จะตกแต่งไว้อย่างวิจิตรเลิศหรูงดงามตระการตาสักปานใด เพียงแค่เราหลับตาสิ่งหรรหาก็พลันอันตรธานหายไปจนหมดสิ้น ท่านว่าจริงมั๊ยครับ

ใต้ต้นสนบนโชดหินที่ภูผาหลวง เป็นเหมือนดังโรงแรมร้อยดาวพันดวง มีโชดหินดินทรายล้อมรอบเรียงรายปูไว้ให้เป็นที่นอน มีขอนไม้สนสั้นยาวไว้แทนเป็นหมอนหนุน มีท้องฟ้าเป็นดังมุ้ง มีแสงดาวแสงจันทร์เป็นดังโคมไฟ มีลมหนาวคลอเคลียเลียผิวกาย มีเสียงซำบ่างชะนีเสียงผา มีเสียงร้องของหมาป่าเป็นเหมือนดังดนตรีคอยกล่อมนอน และมีลมหายใจคอยเตือนให้มีสติตื่นรู้ไม่หลงลืมตัว

วิถีแห่งธรรมชาติสอนธรรม อาจารย์กะลาท่านสอนทางหนทางก้าวย่างเดินจุดศูนย์กลางธรรมชาติดีกว้างใหญ่ โดยไม่เข้าไป

ก้าวกายแทรกแซงกับสิ่งใด เป็นเส้นทางก้าวเดิน ด้วยจิตที่ตื่นรู้
ธรรมชาติทั้งนอกใน เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่ไม่ใช่เป็น
ผู้หลง ผู้หลับใหล ผู้เศร้าหมอง

วิถีแห่งธรรม เขาแสดงความไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนไป
ให้เราได้แลเห็น มันแสดงตัวตนของมันว่า มันไม่ใช่ตัวตนที่ใครจะ
ไปบังคับบัญชาอะไรมันได้

วิถีแห่งทาง เพียงแค่รู้ตามที่มันเป็น รู้ด้วยจิตตื่น รู้โดย
ไม่เข้าไปก้าวกายใด ๆ รู้ไปแบบง่าย ๆ สบาย ๆ รู้แบบไม่ต้องไป
ดัดแปลงจัดแจงแทรกแซงแก้ไขใด ๆ เพียงแค่รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง
รู้แบบไม่งอแง ไม่ออดอ้อนอวสหาอะไรครวญใด ๆ ทั้งสิ้น

คำคืนเดือนหงายนอนสบายได้แสงจันทร์ ตี๋ม กิณ นอน
ขับถ้าย ล้วนอยู่ใต้แสงจันทร์ มันเป็นบรรยากาศที่สะท้อนให้
เห็นแสงธรรม แสงธรรมที่ไหลหมุนเวียน เปลี่ยนแปลงไปไม่
หยุดนิ่ง แม้ดวงจันทร์ยังมีทั้งข้าง
ขึ้นและข้างแรม ดาวไม่เคยอยู่
ค้างฟ้า เพราะมันมีทั้งดาวขึ้น และ
ดาวตก มีทั้งดาวพุ่งและดาวร่วง
ส่วนกิ่งไผ่มีทั้งไหวติงและหยุดนิ่ง
เพราะสรรพสิ่งล้วนเคลื่อนไหว
เปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย



ฝนตก...ฟ้าเปียก...แต่ฟ้าไม่เคย...เปียก

แดดส่องฟ้า...ฟ้าแห้ง...แต่ฟ้าไม่เคย...แห้ง

ฟ้าผ่า...ต้นไม้หัก...แต่ฟ้าไม่เคย...หัก

เห็นมัยครับ สิ่งใดๆ เกิดได้ฟ้า แต่ก็ไม่กระทบกระเทือน
ถึงฟ้า ถ้าหากเราสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าดู สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่า
ได้ยิน สักแต่ว่าดมกลิ่น สักแต่ว่าลิ้มรส สักแต่ว่ารู้สิ่งกระทบ
สัมผัส ถ้าสักแต่ว่าได้เมื่อใด ใจก็ไม่กระเทือน เมื่อกระทบแล้ว
ไม่กระเทือนถึงใจ ใจก็ไม่เป็นทุกข์

หากกระทบแล้ว...กระเทือน...

ให้รู้ว่าใจกระเทือน

หากกระทบแล้ว...ไม่กระเทือน...

ให้รู้ว่าใจไม่กระเทือน

เมื่อใดกระทบแล้ว...ใจไม่กระเทือน

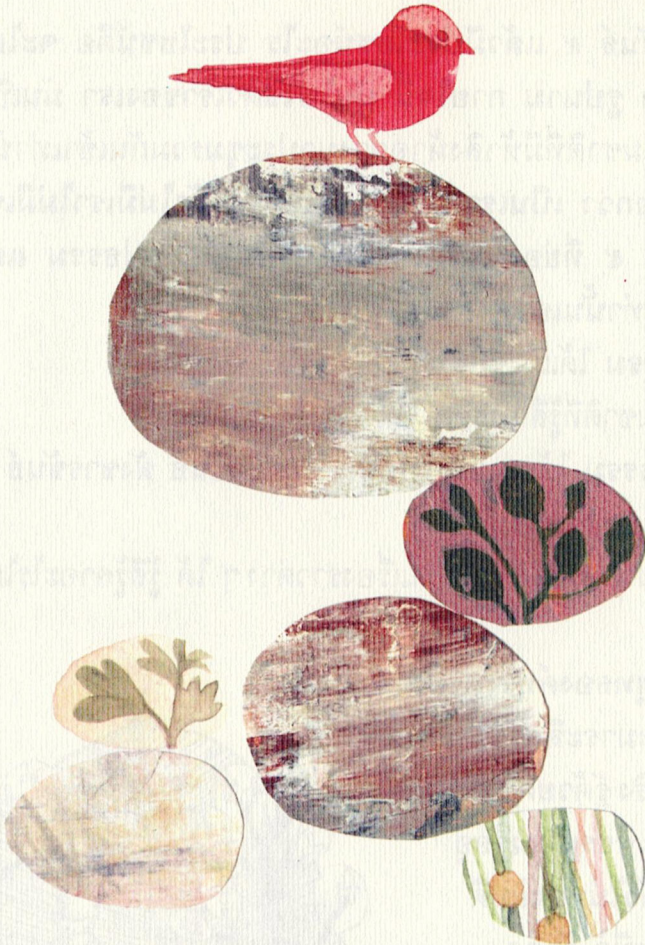
เมื่อนั้น...ก็สักแต่ว่ารู้...

เท่านั้นเอง

มีอะไรในชีวิต

ชีวิตคนเราประกอบด้วยอะไร ใครรู้อย่างไหมช่วยตอบที
พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ชีวิตเราประกอบด้วย ชั้น ๕” แล้ว
ชั้น ๕ มีอะไรบ้างหนอ ขอบอกกล่าวไว้แต่เพียงสั้นๆ ดังนี้

๑. รูปชั้น นั้นคือ ร่างกายของเราทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น
๒. เวทนาชั้น นั้นคือ ความรู้สึก ซึ่งมีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เจ็บๆ บ้าง
๓. สัญญาชั้น นั้นคือ ความจำได้หมายรู้
๔. สังขารชั้น นั้นคือ ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตใจให้เป็นไปในกุศลบ้าง หรืออกุศลบ้าง เป็นต้น
๕. วิญญาณชั้น นั้นคือ ธรรมชาติหรือจิตที่รู้อารมณ์ได้ทั้ง ๖ ทาง คือ ทางตา (รู้เห็น) ทางหู (รู้ได้ยิน) ทางจมูก (รู้ดมกลิ่น) ทางลิ้น (รู้ลิ้มรส) ทางกาย (รู้กระทบสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดึง ไหว) และทางใจ (รู้สึก นึกคิดไปในเรื่องราวต่างๆ)



ลืมนะไรก็ลืมนเถอะ
แต่อย่าลืมนเนื้อลืมนตัว
กลัวอะไรก็กลัวเถอะ
แต่อย่ากลัวที่จะรู้ทุกขั

รู้จักชั้น ๕ แล้วมีประโยชน์อะไร ประโยชน์คือ จะได้รับความจริงว่า รูปนาม กายใจนี้ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันเป็นเพียงแค่ธรรมชาติที่มีห้าสิ่งห้าอย่างมาประชุมรวมกันเข้าเท่านั้น จึงสมมุติเรียกว่า เป็นเราเป็นเขา แท้ที่จริงแล้วไม่มีเราไม่มีเขามีเพียงชั้น ๕ ที่ย่อลงมาแล้ว เหลือเพียงแค่ รูปธรรม และนามธรรม เท่านั้นเอง

รูปธรรม ได้แก่ รูปชั้น

(ธรรมชาติที่รู้สึกนึกคิด รู้สึกอะไรไม่ได้)

นามธรรม ได้แก่ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น

และวิญญาณชั้น

(ธรรมชาติที่รู้สึกนึกคิดในเรื่องราวต่าง ๆ ได้ รู้สึกอะไรได้)

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ให้มีสติ

สัมปชัญญะมาระลึกรู้รูปนามตาม

ความเป็นจริง รู้ด้วยความรู้สึกตัว

รู้ด้วยความเพียรเรียนรู้อยู่

บ่อยๆ รู้แล้วไม่หลงยินดี

ยินร้ายในสิ่งที่รู้ รู้แล้ว

ปัญญาจะค่อยๆ ประจักษ์

แจ้งตามความเป็นจริงว่า

กายใจ รูปนาม ชั้น ๕

นั้นเป็น ไตรลักษณ์ นั่นคือ

อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง

(ธรรมชาติที่ถูกบีบคั้นมันทนอยู่



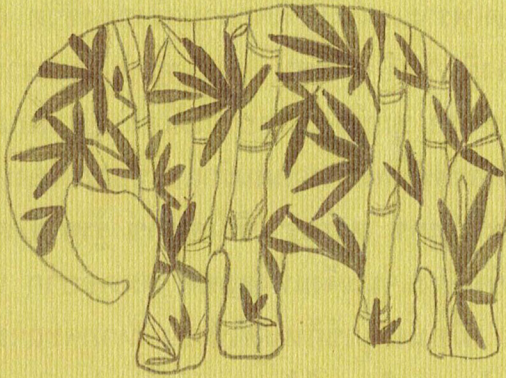
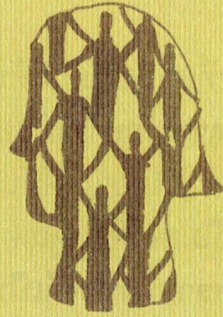
สภาพเดิมมานานๆ ไม่ได้) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตนของเรา บังคับบัญชาไม่ได้) นั่นเอง

กายใจนี้มีอะไรที่เราบังคับมันได้บ้าง ความฟุ้งซ่านไม่ได้เชิญมันมามันก็มา ความสุขจะรักษาให้มันอยู่กับเรานานๆ มันก็ไม่เชื่อความทุกข์เหงาเศร้าซึ่งไม่อยากได้มันก็ได้ ของดีๆ อยากให้มันอยู่กับเรานานๆ มันก็ไม่ยอมอยู่ ดูเถอะครับว่าจริงหรือไม่

ธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงก็เป็นเช่นนี้เอง เมื่อใดที่มีการเกิด เมื่อนั้นก็มีการดับ หมุนสลับเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์เกิดเพราะเราไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ความทุกข์เกิดเพราะเราหลงผิดว่าเป็นตัวตน ความทุกข์เกิดเพราะเรายึดติดว่าเป็นเราเป็นของเรา ทุกข์เพราะอยากให้ได้สมปรารถนา ทุกข์เพราะอยากให้ไม่มีการพลัดพรากจากคนรักและของรักของหวง

ชีวิตจะไม่ทุกข์ หากเราเข้าใจทุกข์ รู้ทุกข์ ละวางทุกข์ได้ เมื่อใดที่รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแทงตลอด หมดอยาก หมดยึด หมดการปรุงแต่ง เมื่อนั้นทุกข์ก็หมดไปเอง หากจะถามท่านว่าท่านอายุเท่าไร ใครๆ ก็ตอบได้ หากจะถามท่านว่า อายุของท่านเหลืออีกคนละเท่าไร ใครๆ ก็ยากที่จะตอบได้ ฉะนั้น ชีวิตเหลือเพียงแค่ปลายจมูกนิดเดียวที่หายใจเข้า แล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออก แล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย เท่านั้นเอง

ขึ้นภูก็เพื่อฝึกดูจิต ลงภูก็เพื่อฝึกสติรู้เท่าทันกิเลส รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง ชีวิตเราเป็นผู้สร้างเป็นผู้ลิขิต กรรมสิทธิ์อยู่ที่ตัวเราเอง เราจะสรรค์สร้างตกแต่งให้ชีวิตเป็นไปในวิถีทางใด มันก็ขึ้นอยู่ที่ใจของเราเอง

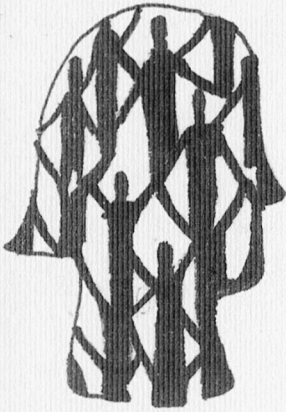


ไผ่ไร่กอก

เหลียวมองดูยอดไผ่ที่พลิ้วไหวไปกับสายลมโชย โอนเอน เบียดเสียดตင့်อืด ๆ เอี้ยต ๆ สลับกับเสียงฟู่ของกิ่งใบที่ลู่ลมดังประสม กลมกลืนปานคลื่นแห่งเสียงดนตรี ได้กอกไผ่มีข้างใหญ่ข้างน้อยที่ ค่อย ๆ เกี้ยวกิ่งไผ่ใบอ่อน หักใส่ปากเคี้ยวกลืนกินอย่างน่าเอร็ด อร่อย อร่อยจริง ๆ นะครับ ผมเคยลองชิมมาแล้ว ครอบครัวยังน้อย นอนได้กอกไผ่ สอนให้เราได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนพึ่งพาอาศัย ซึ่งกันและกัน ต่างเป็นผู้รับและผู้ให้ประโยชน์แก่กันและกัน

แม้ข้างจะกินยอดไผ่แต่ก็ไม่ได้กินจนหมดทั้งกอ เพราะต้นไผ่ ยังเป็นที่กำบังพรางตัวให้แก่ข้าง อีกทั้งยังเป็นร่มเงาบังแดดฝนและ ให้ความร่มเย็น ที่ใดมีข้างป่า คนก็ไม่กล้าเข้าใกล้กอกไผ่ กอไผ่อาศัย ข้าง ข้างอาศัยกอกไผ่ ข้างชี้ใส่กอกไผ่ ต้นไผ่ก็ได้ปุ๋ย ต้นไผ่ได้ปุ๋ย ลำปล้องก็โตใหญ่ ใบก็งามดกปกคลุมซุ่มกอกไผ่ แม้กิ่งก้านแตกยอด ใบอ่อนให้ข้างได้นอนหลับปุ๋ย ครั้นเมื่อต้นก็ได้อาศัยเคี้ยวกลืนกิน ยอดใบให้ข่มจำใจได้ต้นตอกไผ่นั่นเอง

ข้างจะแข็งแรงมีกำลังมากมายสักเพียงใด ก็ไม่อาจโค่นหักกอก ไผ่ได้ทั้งกอ ต้นไผ่หลายต้นเกิดร่วมรวมกันเป็นกอไผ่ จึงใหญ่



เกินกว่าใครจะหักโค่นไหว แต่หากต้นไม้
ต้นใดอยู่โดดเดี่ยวไร้ราก ก็คงต้องถูกหักงอไม่
เหลือให้เห็นแม้แต่ใบ

หากเราต่างคนต่างอยู่ไม่ดูแลกัน ไม่รัก
ไม่สามัคคีกันไว้ ในไม่ช้าชีวิตมันก็จะอยู่แบบ
โดดเดี่ยวเดียวดาย ขาดญาติมิตรสหายไว้
คอยเตือน ขาดหมู่เพื่อนไว้คอยสอน ขาดผู้
คนช่วยเหลือเอื้ออาทร จึงต้องเดือดร้อน
นอนเป็นทุกข์อยู่รำไป ตัวคนเดียวโดดเดี่ยว
เหมือนต้นไม้ตาลเดี่ยวไร้ใบ ต้องยืนโดดเดี่ยวแห่งเดียวดาย เมื่อใด
ถ้าเรารวมใจกันเป็นหนึ่ง ก็ยากซึ่งใครจะมาทำร้ายทำลายได้ ดังที่
ท่านกล่าวว่า “รวมกันเราอยู่ แยกหมู่เราตาย” นั่นเอง

การเข้าถึงธรรม ต้องอาศัยสามัคคีธรรม คือ ธรรมะหลาย
อย่างที่ประกอบรวมกันเป็นมรรคสมังคี อันได้แก่ อริยมรรค
มีองค์ ๘ ซึ่งมีถึงแปดองค์ ย่อลงมาแล้วเหลือ ศิล สมาธิ ปัญญา
ด้วยอริยสัจธรรมอันประเสริฐ ที่ได้มารวมประสมประสานกลมกลืน
กัน จึงทำให้มีกำลังเป็นหนึ่งเดียว เป็นดั่งเคียวอันคมกล้าแห่งสติ
สมาธิและปัญญา จึงสามารถตัดฆ่ากิเลสให้ขาดได้ในฉับพลัน

แม้อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
จะเก่งกล้าตัวใดตัวหนึ่งย่อมไม่ได้ ต้องมีความสมดุลเสมอกัน
พอเหมาะพอเจาะ พอดีบพอดี จึงจะมีคุณภาพเพียงพอต่อการ
เจริญธรรม เพียงพอต่อการเข้าถึงธรรมตามลำดับที่ไม่สลับเวียนวน

อย่าดูถูกธรรมะตัวใดตัวหนึ่งว่ามีค่าน้อย เพราะทุกสภาวะ-
ธรรมล้วนเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกันทั้งนั้น อย่าดูถูก

ศีลว่ามีค่าเล็กน้อย หากไม่รู้จักใส่ใจสำรวจมรรวัง ก็ยากที่จะเข้าถึงธรรม เพราะศีลเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ เป็นพื้นฐานหรือภาชนะรองรับคุณธรรมชั้นสูง ศีล คือ ความเป็นปกติของกายและวาจา แต่กายวาจาจะเป็นปกติได้ ใจต้องเป็นปกติเสียก่อน

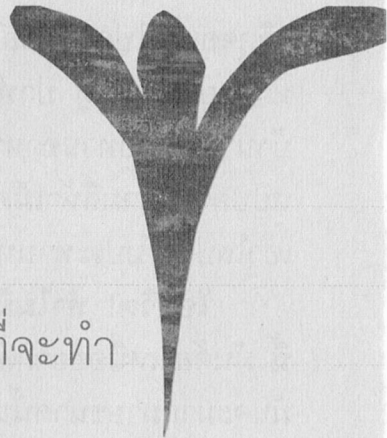
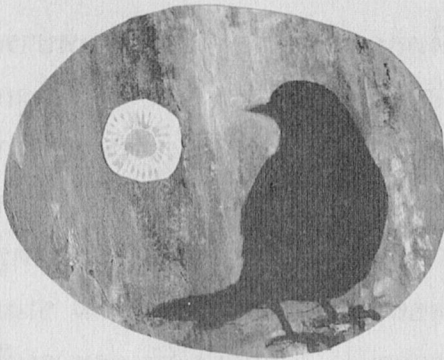
อย่าดูถูกสมาธิ เพราะสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่น ถ้าหากขาดจิตที่ตั้งมั่น ปัญญาก็เกิดไม่ได้ เพราะใจมักหลงไหลเพลินเพลิดเพลิน หรือไม่ก็เพ่งจ้องกดข่มบังคับเอาไว้จนทำให้จิตผิดปกติธรรมดา จิตจึงแข่งกระด้าง อึดอัด หนักอึ้ง ตึงเครียดไปหมด จึงทำให้จิตไม่มีคุณภาพและไม่เหมาะสมต่อการเจริญปัญญา

ปัญญา คือความเห็นถูก รู้ถูก เข้าใจถูก ซึ่งทำให้เราได้เข้าใจกายใจตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมใดๆ ที่เกิดขึ้นที่กายและใจนั้น ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุตามปัจจัย บังคับให้เป็นไปดังใจนั้นไม่ได้ เพราะมันตกอยู่ภายใต้ กฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หากจะถามว่าการเห็นไตรลักษณ์บ่อยๆ จะเกิดประโยชน์อะไร หรือรู้ไปเพื่ออะไร คำตอบก็คือ เมื่อเห็นไตรลักษณ์บ่อยๆ จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด คลายความเห็นผิด คลายความยึดติด เพราะความเห็นผิดยึดติดนี้เอง ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดทุกข์ ทำให้จิตติดคุก เมื่อหมดความยึดติด จิตจะได้เป็นอิสระพ้นออกจากทุกข์ได้เสียที

เหตุที่พวกเราต้องทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะว่าเราขาดความเห็นถูก เข้าใจถูก ในสัจธรรมตามความเป็นจริงนั่นเอง จิตจึงไม่เป็นอิสระ ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากเครื่องร้อยรัดหรือเครื่องพันธนาการใดๆ ได้





อกุศลน้อยนิด อย่าคิดทำ
 กุศลน้อยนิด ให้คิดทำ
 ทำกุศลวันละนิด ดีกว่าคิดที่จะทำ

๒ ๒ หมดสิ้นการดิ้นรน

ชีวิตเหมือนบทละคร ที่ทุกคนต้องร่ายรำทำตามบทบาท
ลีลาของแต่ละคน บางท่านก็ตื่นแต่เช้า เพื่อหุงหาอาหารให้ลูก
หลานรับประทานก่อนที่จะไปโรงเรียน บ้างก็ต้องเร่งรีบออกจาก
บ้านแต่เช้ามืด เพื่อจะได้ไปทำงานได้ทันเวลา บ้างก็ต้องรีบเปิด
ร้านค้าเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีวิต บางท่านก็ต้องตื่นนอนแต่เช้าตรู่
กุฏิกุจจเพื่อไปออกกำลังกาย พอสายๆ ก็ค่อยหาซื้อข้าวต้ม ขนม
นมเนย น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ซาลาเปา เอากลับมารับประทานที่
บ้าน ครั้นเมื่อทานอาหารเช้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ค่อยแกะกล่องของยา
หยิบยามาสามสี่ห้าเม็ด มีหลากหลายขนานทั้งเม็ดเล็กเม็ดใหญ่
เอาใส่ปากรับประทานหลังอาหารตามที่หมอท่านสั่ง

โอ้ชีวิต! ทำไมมีแต่เรื่องที่ต้องทำจำเจซ้ำซากทุกวันแบบ
นี้ มันต้องเหนื่อยยากลำบาก ต้องดูแลเยียวรักษาร่างกาย อะไร
มันจะมากมายขนาดนั้น ชีวิตจึงต้องดิ้นรน ดิ้นรนโดยไม่มีวันสิ้นสุด
อย่างนั้นหรือ ดิ้นรนไปกับการหาทรัพย์สินเงินทอง ดิ้นรนไปกับ
คนรักคนชัง ดิ้นรนไปกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งดีและไม่ดี ซึ่งมี ทั้ง
สิ่งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ มีทั้งที่ผิดหวังและสมหวัง มีทั้งสุข



บางคนก็บอกว่า
ชีวิตยังไม่สิ้น
ก็ต้อง ดิ้น กันไป



ทั้งทุกข์คลุกเคล้ากันไป มีทั้งเรื่องที่ทำให้ฮึดฮัดขัดเคืองต่างๆ นานา
หาที่สิ้นสุดไม่ได้

ผู้คนต่างเร่งรีบกันตั้งแต่เช้าจรดเย็นย่ำค่ำมืด แล้วก็ต้อง
กระทำกันอยู่อย่างนี้แบบนี้ไปตลอดชีวิต จนกว่าชีวิตจะหมดสิ้น
ลมหายใจอย่างนั้นหรือ ทุกชีวิตต้องดิ้นรนกันไป โดยไม่รู้ว่าอีก
เมื่อไหร่จะหยุดดิ้นกันเสียที บางคนก็บอกว่า “ชีวิตยังไม่สิ้น ก็ต้อง
ดิ้นกันไป” แต่ก็ไม่ยกเฉลียวใจเลยว่า “ทำอะไรชีวิตจะหมดสิ้น
การดิ้นรน”

นับเป็นความโชคดีของเราชาวพุทธ ที่พระพุทธองค์ได้
ทรงประกาศพระสัทธรรมแห่งการหยุดดิ้นเอาไว้ให้แล้ว นั่นคือ
อริยสัจ ๔ ทางแห่งการสิ้นทุกข์ สิ้นความอยาก สิ้นการปรุงแต่ง
สิ้นความเห็นผิด สิ้นความยึดติด สิ้นความยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง
ทั้งปวง จนถึงที่สุด คือ หมดสิ้นการเกิดนั่นแหละ จึงจะเป็นการ
สิ้นสุดความหยุดดิ้นอย่างถาวรแท้จริง

นับว่าเป็นนาที่ทองของชีวิต และเป็นนาที่ทองของสังสารวัฏ
แล้ว ที่พวกเราได้มาพบหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงคุณค่า
อันจะนำพาให้เราหลุดพ้นออกจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง ออกจาก
การเวียนว่ายตายเกิดเสียที จะได้ไม่ต้องมาทุกข์ร้อนใจในชีวิตกัน
แบบนี้อีกต่อไป

ยังไม่สายและยังไม่ช้าเกินไป หากใครสนใจที่จะเรียนรู้
จงมาฝึกสติรู้กายใจตัวเองตามความเป็นจริงไปเรื่อยๆ โดย
ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขในสิ่งใด ๆ และไม่จำเป็น
จะต้องไปอ่อนวอนร้องขอผลตอบแทนใดจากใคร ไม่ต้องคาดหวัง
ว่ามันจะหมดสิ้นกิเลสไปเมื่อไหร่ ไม่คาดหวังว่าเราจะต้องดีเด่น





เก่งเกินใคร หรือก้าวหน้าก้าวไกล
ไปกว่าใครทั้งนั้น การปฏิบัติธรรม
มิได้ปฏิบัติเพื่อที่จะไปเอาชนะใคร
หรือเก่งกว่าใคร แต่เพื่อเห็นความ
จริงว่า ทุกสิ่ง ไม่มีตัวเราของเรา
อยู่ในสิ่งใดเลย

ขอเพียงเรามีเจตนามุ่งมั่น ตั้ง
ใจ และมั่นคงศรัทธาในหลัก
ธรรมคำสอนของพระศาสนาและ

พร้อมที่จะน้อมยอมรับเปิดใจใส่ธรรม ด้วยความศรัทธา ด้วย
ความเพียรเรียนรู้อย่างจริงจัง ไม่ใช่เพียงแค่จริงจัง ฟังแล้วเห็น
ว่าดีก็เลยรีบเร่งปฏิบัติกันใหญ่ จนใจมันแน่นอัดอัดขัดเคืองไป
หมด เนื่องด้วยใจไม่เป็นกลาง ใจมีความอยาก ใจมีความเห็นผิด
ใจจึงไม่ตั้งมั่น ไม่สงบ แต่กลับพบแต่ใจที่ว้าวุ่น วุ่นวาย กังวล

นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ เกิดความท้อแท้
เบื่อหน่าย คลายจากความเพียร และมักจะบ่นออกมาว่า “เบื่อๆ!
ไม่อยากจะฝึกปฏิบัติต่อไปอีกแล้ว!” เพราะเขาแต่หวังรอผล
อยากให้เกิดผลเร็ว ๆ หากผลยังไม่บังเกิดกับใจ ก็เริ่มเถลไถลเตลิด
เปิดเปิงหนีห่างออกจากธรรม “เลิกแล้ว! ไม่เอาแล้ว! ยากจัง!
ทำไปก็ไม่เห็นจะได้อะไร!” นี่คือการเสียบั่นเสียคร่ำครวญ รำคาญ
ใจของคนที่ไม่เห็นหวัง เพราะหลงไปตั้งความหวังไว้ตั้งแต่ต้น โดยไม่
ได้คิดเฉลียวใจเลยว่า ที่มันยาก เพราะว่า มันมีอยาก ความ
อยากคือตัณหา อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดทุกข์ เบื้องหลังแห่ง
การปฏิบัติธรรม เราตั้งความอยากความหวังเอาไว้ โดยไม่รู้ตัวว่า

นั่นแหละคือสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ไปไม่ถึงแก่นธรรมที่แท้จริง และเป็นสาเหตุหลักของปัญหาที่พาให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความผิดพลาดนั่นเอง แท้ที่จริงการปฏิบัติธรรม มิได้หวังว่าจะต้องได้อะไร จะต้องมียะไร หรือจะต้องเป็นอะไรทั้งนั้น

ท่านอย่าเพิ่งท้อแท้ใจ อย่าได้ดูถูกตัวเองว่า เรามันโง่ เราไม่เก่ง เราไม่ฉลาด อย่าได้ประมาทคาดโทษตัวเองอย่างนั้น แท้ที่จริงการเข้าถึงธรรม มิได้อยู่ที่ความเก่ง หรือความฉลาด แต่อยู่ที่เรามีความเข้าใจถูกต้องหรือไม่ มีความเพียรฝึกหัดปฏิบัติธรรม ทุกวันเป็นประจำสม่ำเสมอหรือเปล่า ฝึกเรียนรู้จนเห็นประจักษ์แจ้ง สภาพธรรมตามความเป็นจริงที่กายที่ใจแล้วหรือยังว่า สิ่งที่เราเรียกว่า รูปนาม กายใจ ทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนเกิดดับสลับเปลี่ยนไปไม่หยุดนิ่ง เพราะว่ามันเป็นไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ธรรมชาติที่ทนอยู่สภาพเดิมนาน ๆ นั้นไม่ได้) อนัตตา (มันไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา และบังคับให้อยู่ในอำนาจของเราไม่ได้)

เมื่อใดปัญญาตื่นรู้ เห็นความเป็นจริงได้บ่อย ๆ จนจิตเขายอมรับ ยอมจำนนต่อความเป็นจริงของกาย และใจได้อย่างแจ่มแจ้ง ปัญญาที่เห็นแจ้งแทงตลอดในขั้นที่ ๕ ว่ามันเป็นทุกข์ล้วน ๆ แล้ว จิตก็จะสลัดคืนกายใจกลับคืนสู่ธรรมชาติ โดยไม่อาลัยอาวรณ์อีกต่อไป เมื่อนั้นจิตก็จะเป็นอิสระหลุดพ้น



จากทุกข้อได้อย่างสิ้นเชิง ความสว่าง สะอาด สงบเย็น ความเป็นสันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นกับใจในสักวัน

อย่าเพิ่งเชื่อ แต่อย่าเพิ่งปฏิเสธ ขอเพียงให้ท่านได้ลองพิสูจน์ดู แล้วท่านจะรู้ความจริงว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนนั้น หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เกินความสามารถของมนุษย์ที่จะฝึกได้ เกินศักยภาพของมนุษย์ที่จะฝึกไหว พระพุทธองค์จะไม่ทรงตรัสสอนสิ่งนั้นเลย นั่นหมายความว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนทุกอย่าง เราสามารถฝึกได้หัดได้ หากเรามีความเพียรไม่ทอดอถอย ไม่โลเล ไม่เกรงไปเสียก่อน

การมีสติรู้กายรู้ใจไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด แต่ก็มักจะมีผู้ชอบคิดค้นหาทางลัด ทางด่วน ทางดัดแปลงพลิกแพลงไปในรูปแบบต่างๆ นานากันมากมาย แต่สุดท้ายก็มักจะเจอะเจอทางอ้อมทางตัน ทางหยอเยินหาเศรษฐกิจ ทางท้อแท้เบื่อหน่าย นี่เป็นเพราะเหตุที่เรามีความอยาก มีความหวัง ความดิ้นรนจนเกินปกติธรรมดา โดยลืมคิดไปว่าการฝึกรู้ฝึกดูไปอย่างธรรมชาติ ธรรมดานี้แหละ คือการรู้ที่ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด และเข้าถึงหลักแก่นธรรมของธรรมชาติ ที่ปราศจากการปรุงแต่งได้อย่างลัดสั้น ลัดตรงสู่ทางสายกลางได้ง่ายที่สุด

จงเป็นเพียงแค่ผู้เรียนรู้ มิใช่ผู้เรียนทำ จงเป็นผู้สังเกตการณ์ มิใช่ผู้กระทำการ จงยอมรับธรรมชาติทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง เป็นกลางโดยไม่หลงเข้าไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่รู้ นั่น เป็นกลางโดยไม่หลงเพ่งบังคับกดข่มหรือรักษาเอาไว้ เป็นกลางด้วยใจที่ไร้ความอยาก ไร้ความคาดหวังผลใด ๆ ในการปฏิบัติ ระวังอย่าให้มีบางสิ่งบางอย่างแอบแฝงอยู่เบื้องหลังในการ

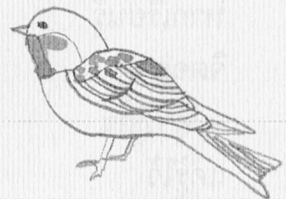
ปฏิบัติ อันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ เมื่อใดที่ทุกอย่างได้ความ
สมดุลงสมส่วนพอเหมาะพอดีแล้ว สิ่งประเสริฐก็จะมีบังเกิดกับใจ
ให้ท่านได้รู้เอง เมื่อนั้นชีวิตของท่านจะไม่ซอกซำระกำใจอีกต่อไป

หากท่านผู้ใดยังไม่รู้ว่า จะเริ่มต้นนับหนึ่งเมื่อไหร่ดี วันมาฆ-
บูชาปีนี้เริ่มกันเสียทีดีมั๊ยครับ เริ่มหัดมีสติเรียนรู้กายใจ เพื่อน้อม
ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา คิดว่าน่าจะเป็นนิมิตหมาย
ที่ดี ท่านเห็นด้วยมั๊ยครับ

ขอबारมีและความสุขสวัสดิ์แห่งพุทธธรรม จงได้น้อมนำ
จิตใจของผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน ให้ได้ประสบพบแสงสว่างทาง
สดใสใจเบิกบาน ขอให้เมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะในดวงจิตของท่าน
งอกงามขึ้น ใจเจริญงอกงามไพบูลย์ กระจ่างสว่างไสวขึ้นในกลางใจของ
ท่านทั้งหลาย ขอเป็นกำลังใจและขอเป็นเพื่อนร่วมทาง ในการ
ก้าวย่างเดินไปตามเส้นทางแห่งอริยมรรคพร้อมกับท่าน จนกว่าจะ
สิ้นสุดการเดินทาง สิ้นสุดการดิ้นรนอีกต่อไป นั่นคือ ความพ้นทุกข์
สิ้นทุกข์ หมดทุกข์ ดับทุกข์ โดยสิ้นเชิงนั่นเอง

ชีวิตเหลือน้อยนิด

อย่าได้คิดว่ายังมาไม่ถึงเรา



ธรรมะร้อยเรียงที่เชียงใหม่

รู้สิ่งใด	รู้ไป	ไม่กล่าวโทษ
แม้ความโกรธ	โลกหลง	ไม่คงที่
สรรพสิ่ง	ล้วนเกิดดับ	ทุกนาที
หาได้มี	ใครยึดครอง	สมปองใจ

ทุกสภาพ	ทุกภาวะ	คือธรรมทูต
อย่าเที่ยวพูด	ว่าอะไร	เป็นไหน
สิ่งเกิดมี	ล้วนดับเปลี่ยน	หมุนเวียนไป
หาใช่ใคร	เป็นอะไร	ในทั้งปวง

หากไม่รู้	มักกล่าวดู	ว่าเป็นฉัน
หมายสำคัญ	เป็นตัวตน	จนน่าห่วง
แท้ที่จริง	สรรพสิ่ง	มายาลวง
ถ้ายึดหวง	ห่วงหา	พาทุกข์ใจ

หากเรียนรู้	ธรรมดา	ในธรรมชาติ
จิตฉลาด	ไม่ยึดห่วง	หน่วงใดไว้
จะสุขทุกซ	ดีชั่ว	กลัวไปใย
แค่รู้ไว้	ผ่านลับไป	ในจักรวาล

พุทธธรรม
เพียงฝึกหัด
ไม่ก้าวก่าย
มิช้านาน

ธรรมทูต
เรียนรู้ไป
ไม่แทรกแซง
ใจประสาน

ประกาศชัด
ทุกสถาน
ทุกเหตุการณ์
ไร้ตัวตน

ธรรมดา
เพราะไม่ซึ่ง
แยกดีชั่ว
จึงไม่ผัน

ธรรมชาติ
จึงแยกคู่
อวดอัตตา
ยึดชั่วดี

นั้นเป็นหนึ่ง
คู่สับสน
ในตัวตน
ที่อึดตา

ผู้แจ้งธรรม
ไม่เมาเมา
แม้ทุกข์มี
นี่แหละหนา

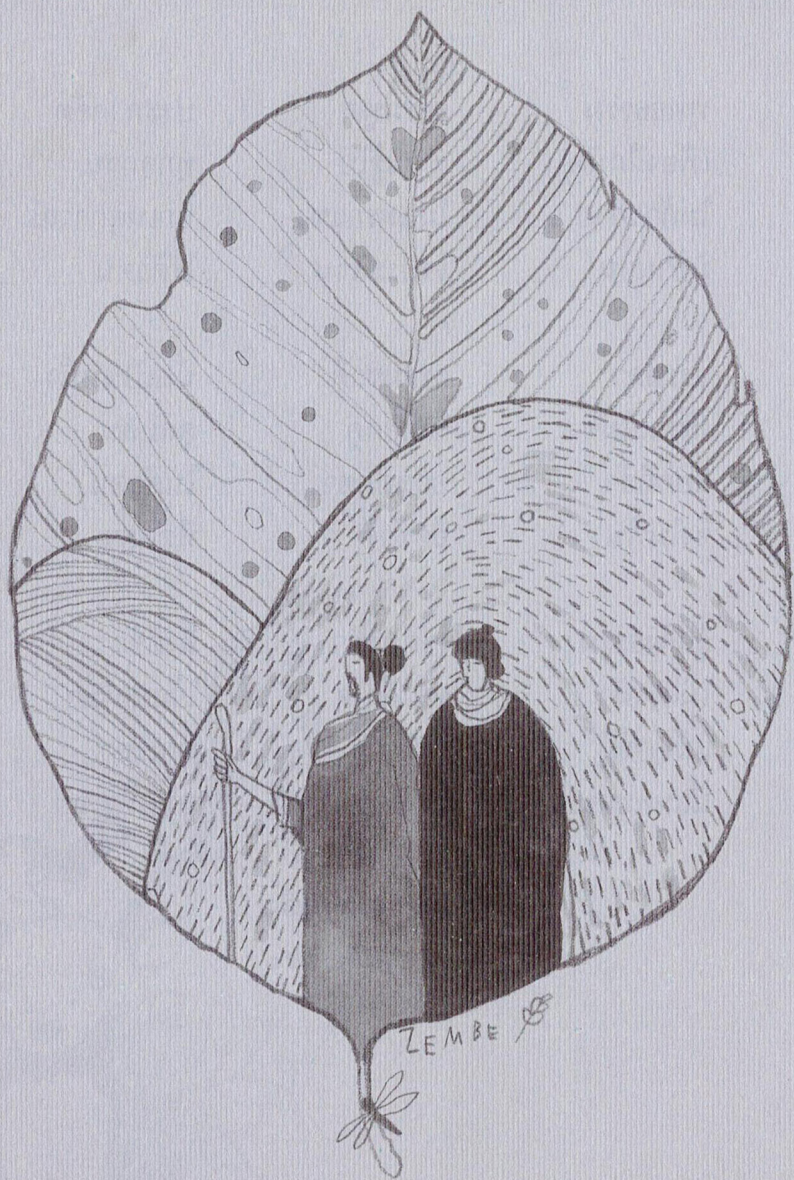
ใช้ต้องทำ
หลงสิ่งใด
ไร้ผู้ทุกข์
อนัตตา

สิ่งดีชั่ว
ไว้เลยหนา
ทุกเวลา
หมดน้ำเอ๋ย

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

๘ ธันวาคม ๒๕๕๑





หินผาป่าเขา

บนยอดภูผาป่าหิน ณ ดอยเชียงดาว รุ่งอรุณยามเช้าแสงทองส่องอำไพสาดส่องสะท้อนโชดหิน ที่สลับซับซ้อนเรียงรายตามหน้าผาอันสูงชัน มีทั้งหินแปลกหินแยกที่แตกออกจากกัน สวยสดงดงามด้วยการแต่งแต้มสีสันจากจิตรกรธรรมชาติ เกิดเป็นรูปทรงสัณฐานต่าง ๆ นานาน่าชวนชม สูงต่ำลดหลั่นกันไปไม่ก้าวก่าย มีทั้งดอกไม้ใบหญ้าเกิดแทรกตามรอยแตกของหินผา ดูสดสวยงดงามอร่ามตา หินบางก้อนก็สูงใหญ่ ตั้งเด่นเป็นสง่าเหมือนดั่งพญาหินผา มีหินเล็กหินน้อยร้อยเรียงรายรอบเหมือนดั่งบริวาร

ชื่อว่าหิน ย่อมมีความแข็งแกร่งและทนทาน แต่หินจะแกร่ง แข็งสัปปานใด ก็ยังต้องพ่ายแพ้ต่อหยดน้ำ น้ำที่ไหลรินรดทีละหยาดหยด ยังสามารถทะลุทะลวงแผ่นหินเล็กใหญ่ให้สึกกร่อนกลายเป็นร่องรูได้ฉันใด ก็เป็นอุทาหรณ์สอนใจได้ว่า ของแข็งยังต้องแพ้ของอ่อน หากเขาร้อนมาเราก็ต้องเย็นไป หากเขาแข็งมาเราก็ต้องอ่อนไป ไม่เช่นนั้นก็มีแต่จะทำให้พังทลายแตกหักเสียหาย ไม่มีใครชนะมีแต่แพ้กับแพ้ทั้งสองฝ่ายนั่นเอง

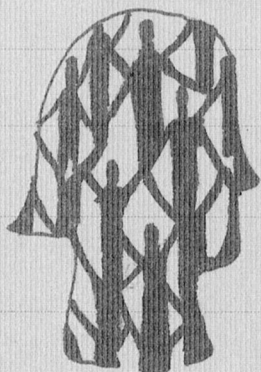
โลกภายนอกจะเย็นได้ ต้องฝึกโลกภายในให้เย็นให้เป็นก่อน

ใจเย็นจึงเย็นใจ ฝึกได้ด้วยการมีสติ สติจะเกิดขึ้นได้ ต้องฝึกเรียนรู้กายใจบ่อยๆ เมื่อมีสติรู้ทันใจ จะทำอะไรก็ไม่ผิดพลาดไม่สับสน ผู้ประมาท คือ ผู้ขาดสติ สตินำมาซึ่งความสุข สตินำมาซึ่งความสงบเย็น

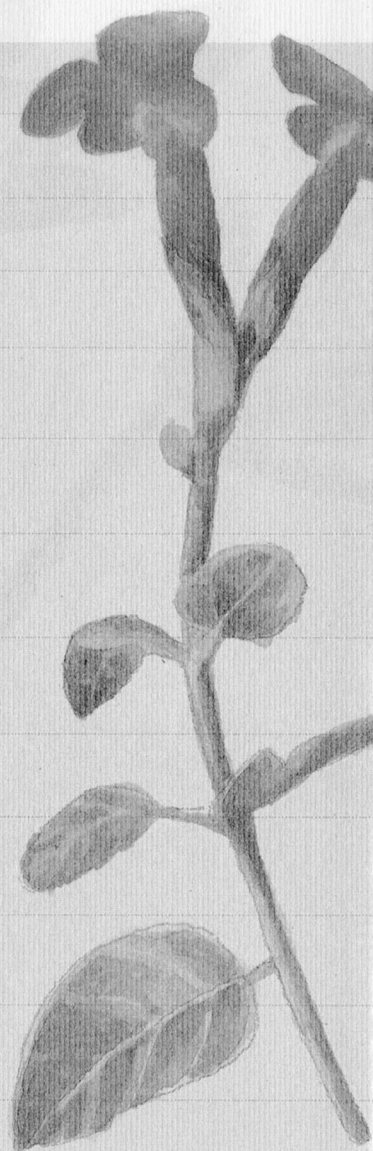
จงมีสติในการแก้ไขปัญหา ผู้ขาดสติมักแก้ปัญหาคับด้วยตัณหา มักแก้ปัญหาคับด้วยอารมณ์ชอบอารมณ์ชัง ผู้ขาดสติจึงมักใช้ตัณหาแก้ปัญหามาแทนที่จะใช้ปัญญาแก้ปัญหามา แต่กลับกลายเป็นการสร้างปัญหาให้บานปลายขยายความมากกว่าที่ควรจะเป็น

จงฝึกตนให้เป็นคนเข้มแข็งดังหินผา แต่อ่อนโยนดังสายน้ำ จงหัดเป็นคนอ่อนโยนแต่ไม่ใช่คนอ่อนแอ จงเป็นคนเข้มแข็งแต่ไม่ใช่แข็งแกร่งดั่ง จงฝึกตนให้เป็นคนเคร่งครัดแต่ไม่ใช่คนเคร่งเครียด ทุกๆ ก้าวย่างของชีวิต ขอให้มีสติเป็นผู้นำพา ขอให้มียุปัญญาเป็นผู้ดูแล จงฝึกตนให้เป็นคนรู้จักให้ รู้จักรับ และรู้จักวาง ชีวิตจึงจะว่างจากทุกข์ ว่างจากความเห็นแก่ตัว ว่างจากความเห็นผิด ว่างจากความยึดติด ว่างจากความเป็น ว่างจากความเป็น ชีวิตจึงจะเย็น สะอาด สว่าง สงบ ในจิตใจ





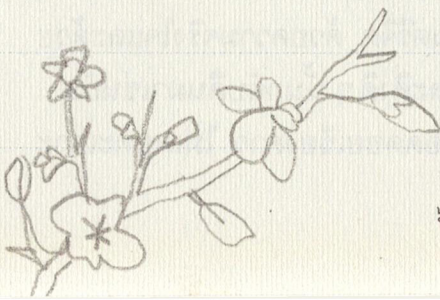
หินเมื่อถูกช่างนำมาแกะสลัก
 ย่อมมีค่ามีราคาขึ้นมาฉั้นใด
 มนุษย์เมื่อมีสติปัญญา
 เป็นเครื่องแกะสลักใจ
 ใจย่อมงดงามฉั้นนั้น







ดอกไม้ใบหญ้า
ยังมอบความงดงาม
ให้คนได้เชยชม
เราเกิดมาเป็นคน
เคยทำอะไรให้ใครเขาได้ชื่นชม
ชื่นใจบ้างหรือไม่



กุหลาบขาวเซียงดาว

อากาศสดใสจิตใจเบิกบาน ลานหินบนยอดเขาเรียงราย
สลັบซับซ้อนดูงามตา มองเห็นกุหลาบซ้อนซ้อนอยู่หลังโขดหิน
ชูช่อ ดอกโบกแกว่งไกวไปตามสายลม กลีบดอกงามบานสะพรั่ง
ขาวนวลอมชมพู หลายคนเห็นแล้วต้องร้องอู้ฮู! เพราะดูเพ่งเคย
พบเจอเจอ นานทีปีหนจะแบ่งบานให้คนได้เชยชมสักครั้ง ประดับ
โขดหินที่แข็งแกร่งดั่งให้แลดูอ่อนโยนไปได้ในฉับพลัน

หากย้อนกลับมาดูที่ตัวเรา เราเคยทำหรือให้ประโยชน์อะไร
กับใครที่ไหนบ้างไหม เคยทำให้เกิดความสดชื่นงดงามแก่ตนและ
คนอื่นหรือไม่ รอยยิ้มครั้งสุดท้ายยังจำได้ไหมว่า เรายิ้มให้กับใคร
และเมื่อไหร่ นานแค่ไหนแล้วที่เราลืมยิ้มให้กับตนและคนอื่น เพียง
แค่รอยยิ้มที่ให้แกกันด้วยมิตรไมตรี เพียงแค่นี้ก็มีค่าอนันต์ สมดัง
คำที่ท่านกล่าวว่า “**ยิ้มไม่ได้ลงทุนแต่เกิดคุณอนันต์**” เมื่อใดก็ตาม
ที่ท่านยิ้มให้คนอื่น นั่นก็เท่ากับว่าท่านกำลังยิ้มให้กับตนเองด้วย
ทุกรอยยิ้มที่ท่านมอบให้ใครด้วยไมตรีจิต ด้วยความจริงใจและด้วย
ความสุข ท่านก็จะได้รับความสุขและสิ่งดี ๆ นั้นกลับคืนมาเช่นกัน

โขดหินและกุหลาบขาวบนยอดดอยเซียงดาว ไม่เคยทะเลาะ

เบาะแว้งกัน มันอยู่ด้วยกันอย่างผู้ไม่เบียดเบียน แต่ต่างฝ่ายต่าง อยู่แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โชดหินคอยกันคอยกันไม่ให้ แรงลมมากระแทบดอกกุหลาบจนต้องหักงอ ดอกกุหลาบประดับ หินผาทำให้เกิดความสวยงามและอ่อนโยน เพิ่มเสน่ห์สีสันให้ดูมีชีวิตชีวาน่าชมมอง

วันวานที่ผ่านไปเหลือไว้แต่ความทรงจำ ภูผาหินแม้จะแข็งแกร่งสักปานใด ก็มีอาภรณ์พื้นความสึกกร่อนและความเสื่อมสลาย แห่งกาลเวลาไปได้ แม้กุหลาบที่ขาวนวลก็เกิดเพียงชั่วคราว จะให้ เบ่งบานสวยงามยืนยาวตลอดกาลนั้นไม่ได้ จากดอกตูมกลายมาเป็นดอกบาน จากดอกบานมาเป็นหุบเหี่ยว และร่วงโรยไปตาม กาลเวลา

มนุษย์ก็เช่นกัน ใครหนอจะอยู่ยงคงกระพันไปได้ เมื่อมีเกิด ก็ย่อมมีแก่เจ็บตายในที่สุด ใครหรือจะหยุดความตายเอาไว้ได้ ใครเกิดมากก็ต้องตาย สำคัญเพียงว่าก่อนที่เราจะตาย ได้ฝากอะไร ที่ดี ๆ ไว้ให้แก่สังคม หรือให้แก่โลกใบนี้บ้างหรือไม่ หรือคิดเพียงแค่ว่า เกิดมาเอาแต่เสพสุขสนุกสนาน ดื่มกินนอนเที่ยวเล่นหาความสุข ไปวัน ๆ คิดแล้วก็น่าใจหาย ธรรมชาติช่างยุติธรรม ให้เวลามนุษย์ ทุกคน ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน สำคัญเพียงว่าใครจะใช้เวลาอย่างไร ให้แก่ชีวิตตนเอง วันคืนที่ล่วงเลยผ่านไป ธรรมชาติให้เวลามาแล้ว ให้แล้วก็ให้เลย ใช้ไม่หมดก็จบกัน จะสะสมไปในวันพรุ่งนี้ก็ได้ จะซื้อหากลับคืนมาก็ไม่ได้ จะเก็บกักตุนสะสมรักษาไว้ก็ไม่ได้ หมดแล้วก็หมดเลย ฉะนั้นสิ่งที่น่าเสียดายที่สุดในชีวิต มิใช่แก้ว แหวนเงินทอง แต่กลับกลายเป็นเวลาที่สูญเสียไปอย่างไร้ค่า และน่าตกใจที่ไม่อาจให้หวนกลับมาได้อีก ท่านว่าจริงมั๊ยครับ



หนาวเหน็บ

คำคืนบนยอดเขาตอยเชียงดาว มันช่างหนาวสะท้อนถึงอกถึงใจเสียจริง ๆ อุณหภูมิบนยอดดอยประมาณ ๒-๐ องศาเซลเซียส แม้เราจะใส่เสื้อผ้าหนาสี่ห้าชั้น มันก็ยังกันความหนาวเอาไว้ไม่ไหว ทั้งไอ้โหม่ง เสื้อกันหนาว ถุงเท้า ถุงน่อง ถุงนอน ถุงมือ ตลอดจนถุงพลาสติก ถูกลากลัดออกมาจนหมดไป เพื่อจะได้นำมาสวมใส่ไว้กันลมหนาว เราเองก็ไม่เคยรู้ว่า ความหนาวเย็นระดับนี้มันจะทำให้เกิดแม่คะนึ่งได้ มันเป็นเกล็ดน้ำแข็งที่เกาะอยู่บนยอดไม้ใบหญ้า หากเราไม่มีเสื้อผ้าไว้ห่อหุ้มกายา เห็นทีว่ากระดูกของข้าคงต้องกลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง แข็งเหมือนดั่งโดนแม่คะนึ่งกระโดดเกาะเป็นแน่แท้

การที่เราได้มีโอกาสมาสัมผัสผืนอากาศอันหนาวเย็นบริสุทธิ์เช่นนี้ ทำให้เราได้รู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่เขาเรียกว่า “หนาวเข้ากระดูก” ว่ามันเป็นอย่างไร อากาศมันจะหนาวเย็นมากมายสักแค่ไหน แม้จะมีใครมาเขียนเล่าให้เราฟังอย่างละเอียดลออสักปานใด มันก็ยังไม่ใช่ซาบซึ่งถึงใจเท่ากับตัวเราได้เข้าไปสัมผัสเอง

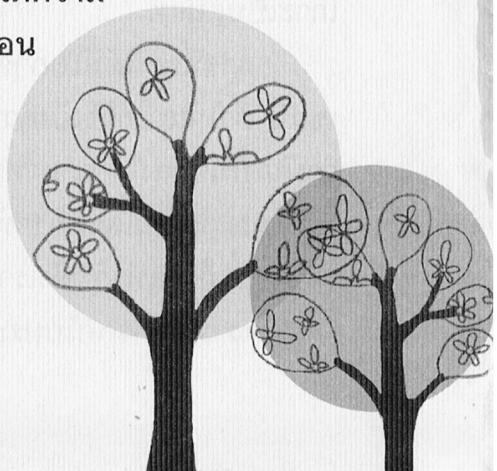
ความหนาวเหน็บประสมประสานกับสายลมที่พัดเอื่อย ๆ มา

กระทบผิวกายใบหน้าเป็นระยะๆ ปานประหนึ่งถูกความหนาวเย็น
เสียดสีที่ทำให้เกิดความกล้าแกร่งและเข้มแข็ง ทำให้เกิดความ
อดกลั้นอดทน ต่อการก้าวอย่างสู่จุดหมายปลายทางที่วางไว้ แม้
เส้นทางที่ก้าวเดินไปข้างหน้าจะต้องพบกับความยุ่งยากลำบากสัก
ปานใด ใจก็ไม่หวั่น เพราะได้ฝึกสร้างภูมิคุ้มกันให้กับใจมาบ้างแล้ว
จึงทำให้มีความมั่นใจเข้มแข็งอดทน และมีความเพียรในการก้าวอย่าง
เดินต่อไปในเส้นทางนี้ โดยจะไม่อดอ้อน อ่อนแอ งอแง ย่อท้อ
ต่ออุปสรรคใดๆ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้ายสักปานใด
ก็ตามที

ความหนาวเย็นเราป้องกันได้โดยการสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา
และเหมาะสม เพื่อให้เกิดความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ถ้าหากหนาว
ใจแล้วเราจะเอาอะไรที่เหน็บหนาวให้ สติปัญญานี้ไง คือ เสื้อผ้า
ห่มใจ ไม่ให้ใจหนาวเหน็บเจ็บทรวง ไม่ให้ใจสลาย ไม่ให้ใจ
ว้าเหว่ ไม่ให้ใจเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ฝึกให้มีสติรู้ทันใจ มีสติ
รักษาใจ มีปัญญารู้ความจริงว่า สรรพสิ่งนั้นมันไม่ใช่ตัวเรา
ของเรา เป็นเพียงแค่ธรรมชาติ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้ง
ภายนอกและภายใน เกิดเมื่อใดก็ดับเมื่อนั้น หาสาระแก่นสาร
อะไรไม่ได้ หากใครหลงไปยึดไว้ ก็จะได้ความ
ทุกข์ใจเป็นรางวัลตอบแทนอย่างแน่นอน

สรรพสิ่งเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว

ความหนาวเย็นจะคงทรงอยู่ตลอด
กาลก็ไม่ได้ เปลี่ยนแปรไปไม่หยุดนิ่ง
เดี๋ยวหนาว เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝนตก
เดี๋ยวแดดออก เดี่ยวฟ้าใส เดี่ยวฟ้า



สลัว เดี่ยวฟ้าร้อง เดี่ยวฟ้าผ่า มันเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ใจคน
ก็เป็นเช่นนั้น เปลี่ยนไปไม่เคยหยุดนิ่ง เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวสุข
เดี่ยวเบื่อ เดี่ยวเหงา เดี่ยวเศร้า เดี่ยวแข็ง เจ็บงง สงสัย อิจฉา
ริษยา เกลียด เคียดแค้น อาฆาต รัก ชอบ ชัง เจย โลก โกรธ
หลง สสารพัดที่พัดผ่านมาที่ใจเป็นคราวๆ ตามเหตุตามปัจจัย ทุก
สิ่ง จึงสรุปลงตรงคำว่า “ไม่แน่ ไม่แน่ ไม่แน่” เพราะ สิ่งที่น่า่อน
คือ ความไม่แน่นอนนั่นเอง

หากยังหลงผิดยึดติด
อย่าหวังคิดว่าชีวิตจะเป็นสุข



อาบสายหมอก

ยามเช้าตรู่บนยอดภูเขาสูง ณ ดอยเชียงดาว อากาศหนาวเย็นเยือกบนเทือกเขา ลมหนาวกำลังลอยเลื่อนเคลื่อนมากระทบผิวกายอย่างอ่อนนุ่มและแผ่วเบา ระลอกคลื่นสายหมอกที่กำลังแสดงท่วงท่าลีลาที่อ่อนช้อยงดงาม พาเรากลุ่มละอองปุยหมอกไหลเลาะไปตามซอกขุนเขาหุบเหว รุ่งอรุณแห่งความสดใสทำให้ใจสดชื่นแจ่มใส ที่ได้ตื่นขึ้นมาชื่นชมความงามของธรรมชาติในยามเช้าได้มาอาบสายหมอกแทนสายน้ำ แม้พวกเราจะยังไม่ได้มีโอกาสอาบน้ำกันเลย นับตั้งแต่ที่ได้ขึ้นมาบนยอดดอยเชียงดาวราวสามสัปดาห์มาแล้ว แต่ด้วยความเย็นและอากาศที่บริสุทธิ์สดใส จึงทำให้หยุดกลิ่นเหงื่อโคลนในเรือนร่าง แต่กลับทำให้ดูสดชื่นเบิกบาน ปานประหนึ่งเพิ่งเดินออกมาจากสปาอย่างไม่น่าเชื่อ

สายหมอกสอนธรรม ทำให้เราได้เห็นว่า แม้ภูเขาจะสูงใหญ่สักปานใด แต่ก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าม่านหมอกที่ปกคลุมขุนเขาไว้จนมิดมิด ครันดวงอาทิตย์สาดส่องแสงมาใน





สุขทุกข์อยู่ที่ใจ
หากไม่ยึดถือสิ่งใดไว้
ใครไหนเล่าจะเป็นทุกข์

คราใด ม่านหมอกที่ว้างใหญ่ ก็สลายลับดับหายไปในพื้นที่ แสง
ตะวันแม้จะส่องแสงแรงกล้าสักแค่ไหน ก็ยังไม่วายถูกเมฆกลุ่มใหญ่
ไหลเข้ามาบดบัง กลุ่มเมฆแสดงอำนาจไม่นานนัก ก็โดนกระแสลม
พัดให้ต้องกระจัดกระจายหายไปจนหมดสิ้น

ธรรมชาติในสรรพสิ่งนั้น ล้วนแสดงธรรมแห่งความไม่เที่ยง
ให้เราได้แลเห็น มีแล้วกลับไม่มี ไม่มีแล้วกลับมีขึ้นมาใหม่
สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไป จะมีใครไหนเล่า บังคับให้
เป็นไปดั่งใจปรารถนา ธรรมชาติทั้งภายนอกและ
ภายใน ล้วนแต่แปรปรวนเปลี่ยนไปไม่หยุดนิ่ง มัน
ไหลเวียนเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่ต่างอะไร
กับใจคน ซึ่งหมุนวนเปลี่ยนไปไม่คงที่ สรรพสิ่ง
เคลื่อนไหวไม่คงทน หากใครปรารถนาให้มัน
คงที่และคงทน ท่านจะต้องทนทุกข์ตรอมตรม
กับการเปลี่ยนแปลงไปในที่สุด

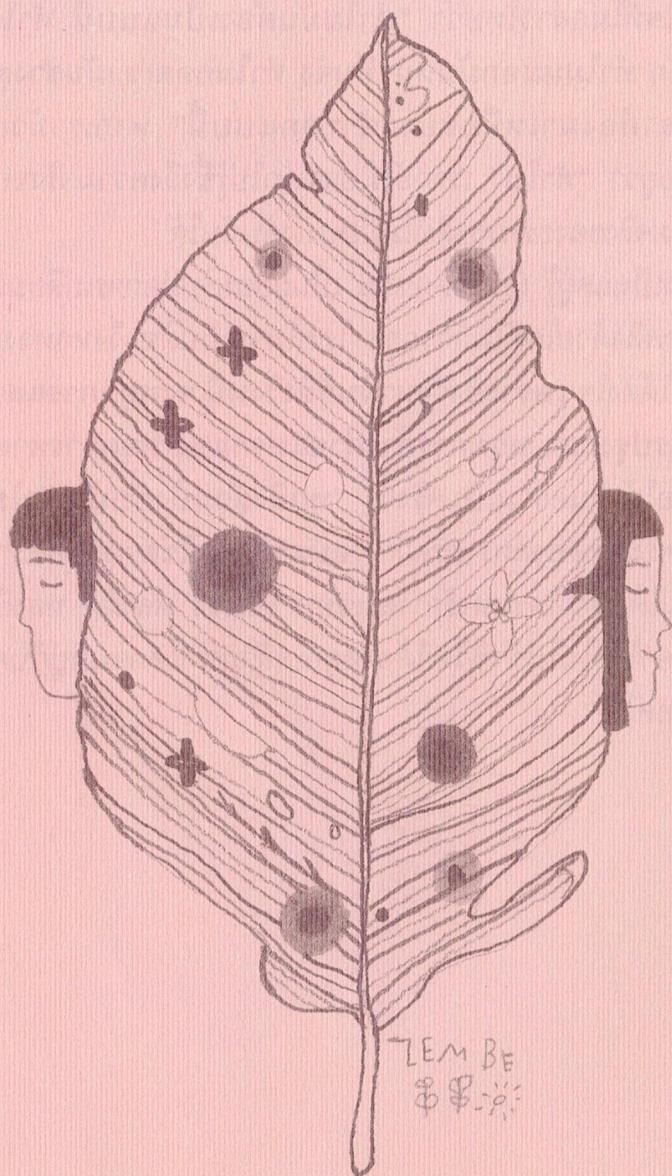
เมื่อทราบความจริง จงนิ่งเสีย จงอย่า
ก้าวก่ายและแทรกแซง เพียงแค่เป็นผู้รู้
ผู้ดู ด้วยใจที่เป็นกลาง จงยอมรับกับทุกสิ่งที่
เปลี่ยนไป หากเราเข้าใจและไม่เข้าไปวุ่นวาย
ไม่ก้าวก่าย โดยยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งเกิดดับ
เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดาที่ทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงไป
ธรรมดาที่มันไม่สามารถทรงอยู่สภาพเดิมนานๆ ได้ มัน
เป็นธรรมดาที่ไม่สามารถบังคับอะไรมันได้เลย

สายหมอกและสายลม ทำให้ผมต้องขยับเสื้อผ้าให้
กระชับ หยิบจับไอ้ไม้เถื่อนคลุมลงบนใบหน้า ทำตัวเป็น



เพียงแค่ผู้สังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ภายนอกและภายใน ด้วยจิตใจที่ไม่กล่าวโทษว่า “ทำไมมันต้องเป็นแบบนี้ ทำไมมันหนว่นัก ทำไมหมอกมันหนาทึบจัง ทำไมยอดเขามันช่างสูงชัน ทำไมเราต้องมาเหนื่อยยากลำบากแบบนี้” หากเรามัวแต่ตั้งคำถามอยู่ว่า “ทำไม” เราก็ยังมีอาจเข้าไปรู้ซึ่งถึงความจริงของมันได้ ความจริงของธรรมชาติที่ไม่มีใครบังคับมันได้

จงเป็นผู้รู้ ผู้สังเกตการณ์ เป็นผู้ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งด้วยใจที่ไม่ก้าวก่าย โดยไม่จำเป็นต้องวิ่งหาทางแก้ไขใดๆ ให้ได้ตั้งใจ เพราะยิ่งวิ่งหามันก็ยิ่งวิ่งหนี จงหยุดการแสวงหา หยุดการปรุงแต่ง หยุดการก้าวก่ายแทรกแซง หยุดการคาดหวัง หยุดเพื่อให้เห็นความเป็นจริงว่า “ทุกสิ่งล้วนบังคับบัญชาไม่ได้” ดังคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “อนัตตา” ไม่ใช่ตัวเราของเรา มันบังคับไม่ได้ หากใครหลงรัก หลงชอบ หลงชัง หลงผิด หลงยึดติด ผูกพันเอาไว้ ในไม่ช้าชีวิตก็ต้องคลุกเคล้าเศร้าโศกจมอยู่กับความทุกข์ตลอดไป



ไม่กล่าวโทษ

ใครบ้างหนอจะทำให้เราพอใจได้ในทุกเรื่อง อย่างว่าแต่เป็นบุคคลอื่นเลย แม้ตัวเราเองก็ตามที เคยคิดบ้างไหมว่า สิ่งที่เราทำกับมือตัวเองแท้ๆ เคยพึงพอใจในทุกการกระทำของเราบ้างไหม คำตอบก็น่าจะบอกได้ว่า ไม่ได้พึงพอใจไปเสียทุกเรื่องทุกอย่างเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ต้องฝึกให้เป็นคนที่ไม่กล่าวโทษคนอื่น คำว่า “ไม่กล่าวโทษ” มิได้แปลว่า เมินเฉย ปล่อยปละละเลย แต่ต้องทำทุกอย่างให้ดีที่สุด สุดความสามารถของเรา หากจำเป็นต้องอธิบายหรือชี้แจง ก็ทำไปด้วยจิตที่มีเมตตา และมีเหตุมีผล โดยไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา การกระทำเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการกล่าวโทษ แต่เป็นการแสดงความปรารถนาดีที่มีต่อกัน เป็นการทำความเข้าใจและให้คำแนะนำช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีใช่เป็นการจับผิดกัน

ทุกคนที่เราพบเจอจะเจอนั้น ล้วนมีอุปนิสัยใจคอที่แตกต่างกันไป เพราะมาจากครอบครัวและสังคมที่แตกต่างกัน มาจากการเลี้ยงดูและวัฒนธรรมประเพณีที่แตกต่างกัน หากเรายอมรับในความแตกต่าง โดยไม่แตกแยก เราก็จะวางใจเป็นกลางได้ง่าย เป็น

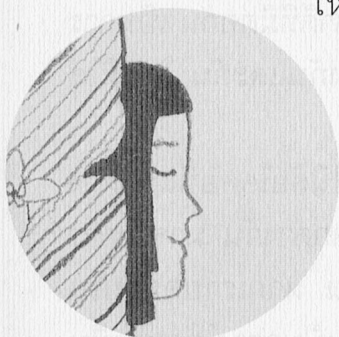
กลางด้วยใจที่ไม่ลำเอียงเข้าไปหลงรัก
หลงซัง หากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ นิดๆ
หน่อยๆ เราก็ยอมไม่ได้ อภัยไม่เป็น
แล้วใจจะสงบเย็นไปได้อย่างไร ทุกคน
มีส่วนดีบ้าง และส่วนเลวบ้าง แต่ทุก
พฤติกรรมก็เป็นอุทาหรณ์สอนใจ สิ่งใดดี
เราก็จดจำเอาไว้ เพื่อนำไปใช้กับคนอื่น สิ่งใด
ไม่ดีก็จดจำไว้ แต่อย่านำไปใช้กับใครเลย เพียงแค่



วางใจว่าทุกบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเหตุการณ์ ทุกสถานการณ์
ล้วนเป็นครูสอนเราทั้งสิ้น เราก็จะไม่มีความโกรธ เกลียด
เคียดแค้นใคร เพราะสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหลายทั้งปวง ล้วน
เป็นครูสอนเราทั้งนั้นเลย

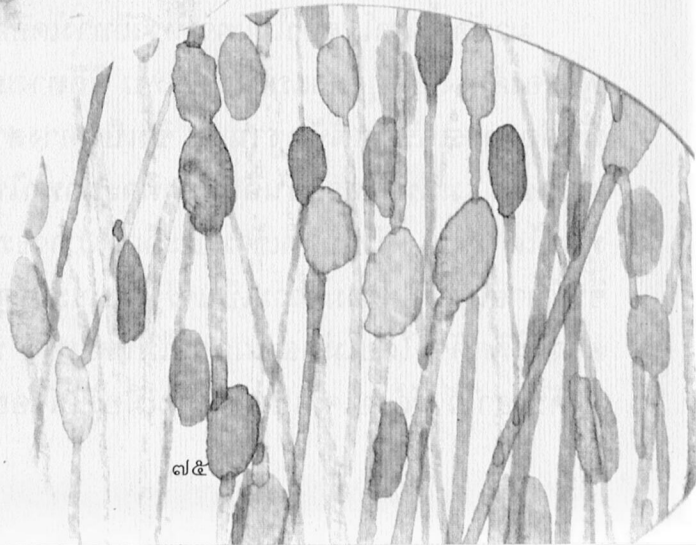
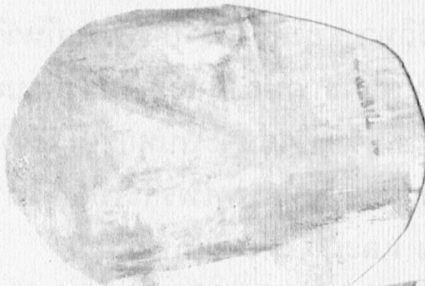
หากเรามองเพื่อจับผิดคนอื่น ก็ขอให้จับผิดคนอื่นเพียง
แค่ ๒๐ เปอร์เซนต์ แต่ให้จับผิดตัวเอง ๘๐ เปอร์เซนต์ ในทาง
ตรงกันข้าม หากเราจะจับถูกคนอื่น ให้จับถูกคนอื่น ๘๐ เปอร์
เซนต์ แต่จับถูกตัวเองเพียงแค่ ๒๐ เปอร์เซนต์เท่านั้นพอ การ
กระทำเช่นนี้ถือเป็นการฝึกตน เป็นการพัฒนาดนปรับปรุงตนเพื่อ

ให้เป็นคนที่ไม่ประมาทในชีวิต ฝึกตนไว้เพื่อ
จะได้ไม่ไปเพ่งโทษกล่าวโทษใคร เมื่อใจเรา
เปิดกว้างเปิดรับเราก็จะมองเห็นส่วนดี
ของคนอื่นเขาได้ง่ายขึ้น หากเราไม่รู้จัก
เปิดใจ จิตใจก็คับแคบ แคบจนมองไม่เห็น
ความดีของคนอื่น แต่กลับมองเห็นแต่
ความผิด ความบกพร่องของคนอื่นอยู่ร่ำไป



ชีวิตเราทุกคนปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ ชีวิตจะไม่เหงาเศร้าแข็งอีกต่อไป หากเรารู้จักกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ชีวิตเราจะไม่เศร้า หากตัวเราไม่เอาแต่กล่าวโทษ จงหมั่นฝึกตนให้เป็นคนที่ยอมรับคำว่า “ขอโทษ” แทนคำว่า “กล่าวโทษ” ทุกข์โทษภัยจะได้ห่างไกลจากใจตน

จงฝึกเป็นผู้ให้อภัย
แล้วใจจะไม่เป็นทุกข์



วิถีทางวิถิธรรม

เส้นทางก้าวเดินสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต แต่ละท่านแต่ละคน ย่อมมีวิถีทางที่แตกต่างกันไป มนุษย์ปรารถนาความสุข แสวงหาความสุข วังหนี่ความทุกข์ แต่ก็ยังหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ต่างคนต่างเร่งหาวิถีทางของตนเอง บางท่านก็หาวิถีทางแห่งการเสพสุข หาความสนุกสนานสำราญใจ บางท่านก็ใช้วิถีทางแห่งการทรมานตน เพื่อหวังว่าตนจะพ้นทุกข์ แต่สิ่งที่ทำนั้นก็ทำให้ยิ่งห่างไกลจากความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นวิถีทางแห่งความสุดโต่งที่หย่อนยาน และเคร่งตึงจนเกินไป

มาบัดนี้ เราไม่ต้องไปแสวงหาวิถีทางใดอีกต่อไปแล้ว พระพุทธองค์ทรงเป็นบุคคลแรกที่ได้ค้นพบ วิถีทางแห่งความพ้นทุกข์ นั่นคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก ไม่มีทางสายอื่นอีกแล้วที่จะนำพาให้เราพ้นออกจากทุกข์ได้ เพียงแค่ให้มีสติเข้ามาระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏขึ้นที่กายหรือที่ใจตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันเท่านั้น รู้ด้วยความรู้สึกตัว โดยไม่หลงเผลอ ไม่หลงเพ่ง หรือไม่หลงกดข่มบังคับเอาไว้ รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง เมื่อรู้แล้วย่ำลงเข้าไปยินดี



สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น
ตั้งอยู่ได้ไม่นาน
เกิดแล้วก็ต้องดับ
ไม่ว่าจะเป็นสภาวะธรรม
ใดๆ ก็ตาม



ยื่นร้ายกับสิ่งที่รัฐนั้น รู้แล้วไม่เข้าไปแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขใดๆ ทั้งสิ้น

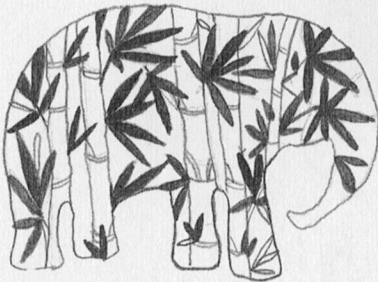
หากเราเรียนรู้สภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงไปเรื่อย ๆ เราก็จะพบความจริงอย่างหนึ่งว่า สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ตั้งอยู่ได้ไม่นาน เกิดแล้วก็ต้องดับ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะธรรมใดๆ ก็ตาม ล้วนมีค่าเท่าเทียมกันทั้งหมด คือ มันเกิดแล้วดับ บังคับไม่ได้ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้งดีและชั่ว ทั้งกุศลและอกุศล มันเป็นธรรมชาติที่เป็นเพียงแค่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น มีเหตุปัจจัย มันก็เกิด หมดเหตุปัจจัยมันก็ดับ ไม่ใช่ตัวเราของเรา บังคับบัญชาไม่ได้

หากจะอุปมาพระพุทธรูปองค์ทรงเป็นดัง แม่นก พวกเราคือ ลูกนก แม่นกคอยสอนและบอกวิธีให้ลูกนกแต่ละตัวได้ฝึกหัดบิน ลูกนกบางตัวพอบินได้นิด ๆ หน่อย ๆ ก็เริ่มขี้เกียจที่จะบิน นอนในรังสบายกว่ากันเยอะเลย ครั้นไฟภัยป่ามาเจ้าก็บินเอาตัวรอดไม่ได้ ต้องนอนตายคาร้าง ส่วนลูกนกบางตัวก็ขยันฝึกบินทุกวัน เมื่อเจ้าบินทุกวัน ปีกเจ้าก็จะแข็งแรง เจ้าก็จะบินได้สูง เจ้าก็จะบินได้ไกล ครั้นไฟภัยป่ามาเจ้าก็จะสามารถบินเอาตัวรอดได้

นับตั้งแต่บัดนี้ หมดสิ้นการดิ้นรนเสียที เพราะพระพุทธรูปองค์ทรงค้นพบวิธีและได้ค้นหาแทนพวกเราทุกคนแล้ว เส้นทางที่ก้าวเดิน พระพุทธรูปได้ทรงชี้บอกให้เราจนหมดสิ้นแล้ว เหลือเพียงแค่ว่าเมื่อไหร่พวกเราจึงจะเริ่มก้าวเดินกันเสียที อย่าได้ผัดวันประกันพรุ่งอีกต่อไปเลย เวลาที่ผ่านไปจะให้มันหมุนกลับคืนมา ย่อมไม่ได้ หัดเดินกันเถิดครับ ก่อนจะหมดโอกาสเดิน ชีวิตมนุษย์นั้น น้อยนักสั้นนัก หากรักที่จะพ้นทุกข์ ต้องเข้าไปเรียนรู้ทุกข์

เมื่อใดเรียนรู้ทุกซัได้อย่างแจ่มแจ้ง เมื่อนั้นเราท่านก็สามารถ
อยู่กับทุกซัได้โดยไม่มีผู้ทุกซัอีกต่อไป

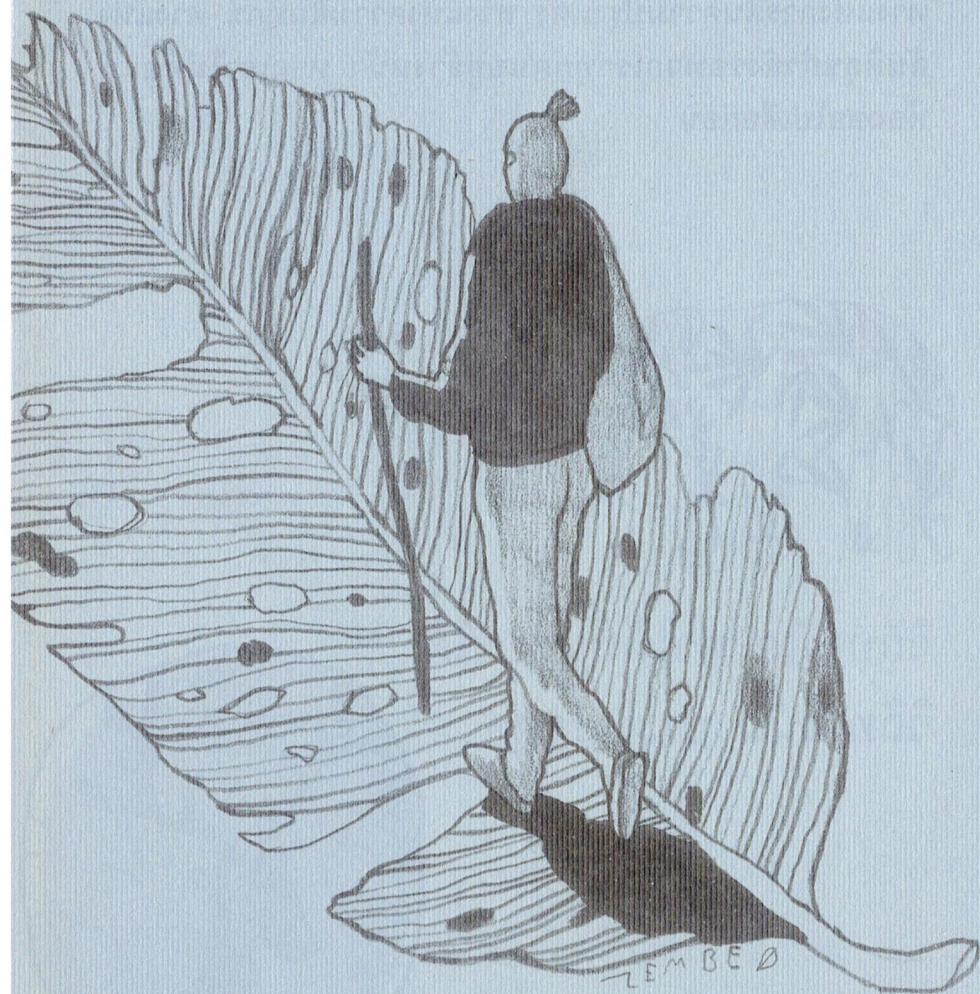
วิถีทางแห่งชีวิต ท่านเป็นผู้ลิขิตเอง ทางแห่งมรรคา ทาง
แห่งปัญญา ทางแห่งความหลุดพ้น ทางแห่งความสิ้นต้นหา
ทางแห่งการสิ้นความปรุงแต่ง ทางแห่งความสิ้นทุกข์ ทางแห่ง
สันติสุขกำลังรอพวกเราทุกคนอยู่ข้างหน้า หากเราไม่ท้อแท้
ท้อถอยไปเสียก่อน



วิถีทางใด พาให้พ้นทุกข์ได้

วิถีทางนั้น ประเสริฐสุด



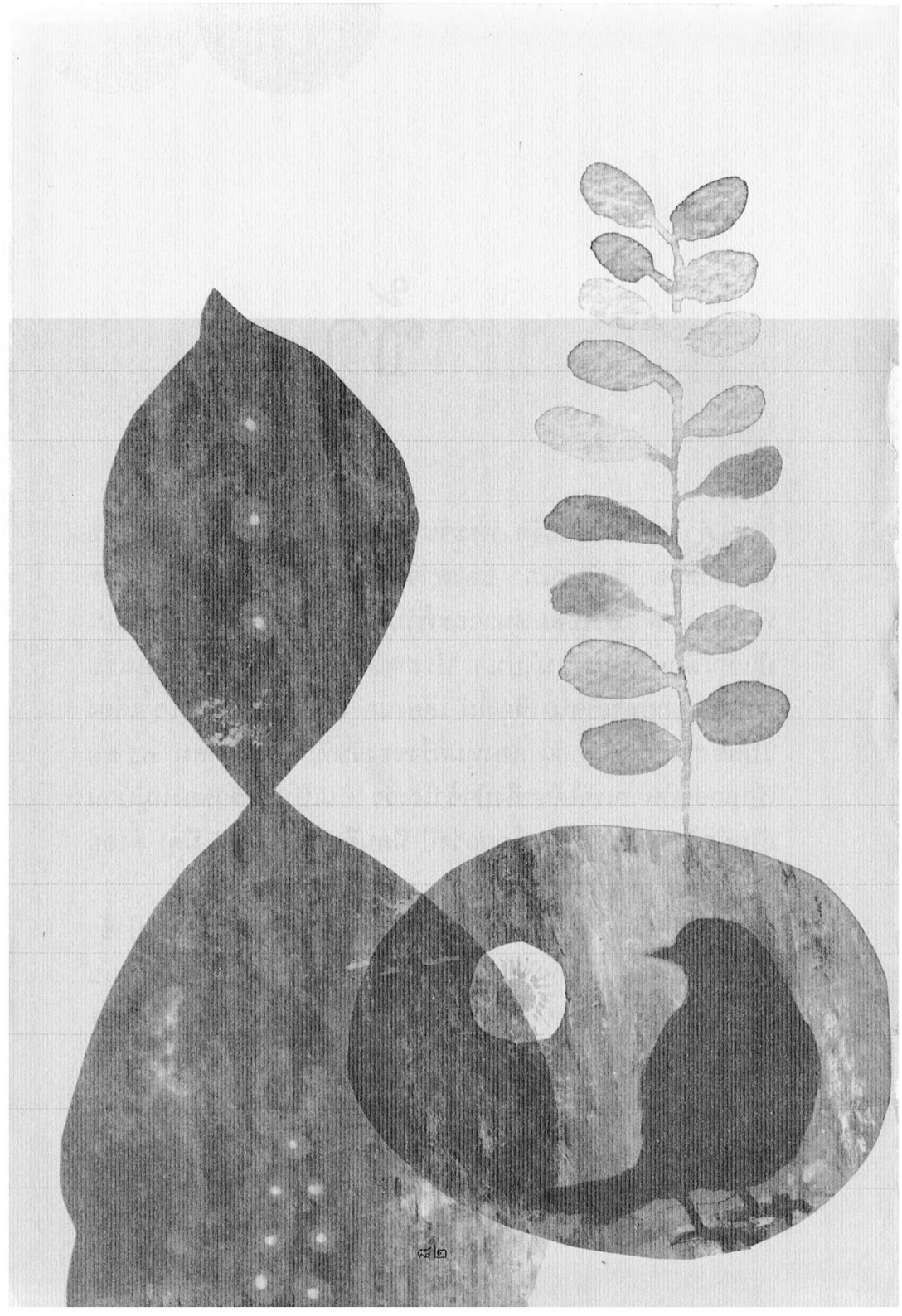


ป่าช้า

คำคืนอันเจียบสัด พระจันทร์เดือนหงายฉายส่องประกาย
แสงนวลผ่องทั่วท้องนภา แสงดาวระยิบระยับ ลมโชยโบกสะบัด
พัดไปมา พาเอาไอลมหนาวสะท้อนเข้าไปถึงทรวง เสียงกิ้งก๊έใน
ป่าช้าเสียดสีโอนเอนไปมา ประหนึ่งว่าเสียงแห่งการต้อนรับ
สำหรับแขกผู้มาเยือน เสียงไผ่ เสียงนก เสียงจิ้งจก ๆ แจ๊ก ๆ เสียง
แปลก ๆ น่าหวาดกลัว สองทุ่มครึ่งของวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๑
เป็นเวลาที่พวกเราได้มาถึงป่าช้าโรงวัว อันเป็นป่าช้าของหมู่บ้าน
เป็นป่าช้าสาธารณะอายุร้อยกว่าปี มีคนลือกันว่า ผิดู! ผิดู! ตั้งอยู่
ที่ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

เป็นครั้งแรกในชีวิต ที่ไม่เคยคิดว่าจะได้มาฝึกภาวนาในป่าช้า
แบบนี้ อาจารย์กะลาท่านเมตตาสุด ๆ หนึ่งป่าช้าห้ามเกินแปดคน
หนึ่งเดินหัดต่อหนึ่งคน ให้อยู่ห่างกันประมาณสิบกว่าเมตร ห้ามจุด
เทียน ห้ามส่องไฟฉาย ทุกอย่างให้อาศัยเพียงแค่แสงจันทร์ ครั้งนี้
เรามากันยี่สิบห้าคน ท่านจึงเสาะแสวงหาได้มาสามป่าช้า ต่างคน
ต่างแยกย้ายกันไปตามป่าช้าที่อาจารย์กะลาได้กรุณาเลือกไว้ให้

ผมได้ป่าช้าที่สอง น้อง ๆ อยู่คนละแห่ง ทุกคนได้ตำแหน่ง



เหมาะๆ เกาะใกล้ๆ ปากหลุม ทุกคนอยู่ห่างกันประมาณสิบกว่าเมตร ยกเว้นธีรยุทธท่านให้ไปอยู่ท้ายสุด คือสุดท้ายของป่าช้า ห่างจากชาวพาราประมาณสามสิบกว่าเมตรเห็นจะได้

ป่าช้าสาธารณะที่ระเกะระกะไปด้วยกิ่งหน่อตอไม้ และหลุมฝังศพ ที่เขาเพียงแค่ว่าหลุมเอาศพวางแล้วเอาดินกลบ หม้อไหใส่กระดูกก็วางไว้ได้ก่อไม้ ส่วนอาจารย์กะลาพาเดินหาหลุมเหมาะๆ ยิ่งเดินยิ่งไกล ยิ่งไกลก็ยิ่งกลัว กิ่งไม้ก็มากมี ท่านชี้บอกเอาตรงนี้ เสียงพูดร้องบอกยังไม่ทันจะขาดคำ ผมก็หกล้มคว่ำคะมำ เพราะเท้าไปสะดุดตอเอาตอไม้จนลื่นไกลไปคร่อมนอนทับเอาหลุมฝังศพ

รีบลุกรีบวิ่งรีบทางเดินที่ให้เร็วไว ทางเดินที่เสร็จอย่างรวดเร็ว ไม่ทันได้เอะใจ ไฉนไปทางเดินที่ขวางหน้าหลุมศพ มองไปทางไหน ก็เห็นแต่เนินดินหลุมฝังศพ ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง ใกล้-ไกลใช้เลย เจอแต่หลุมศพ รีบมุดเข้าเดินที่สวดมนต์ให้วพระ ตั้งสัจจะอธิษฐานจะขอภาวนาตลอดทั้งคืน เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่สรรพวิญญาณที่อยู่ ณ สถานที่ป่าช้าแห่งนี้ ทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศลใดที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทั้งในอดีตและปัจจุบัน ขอน้อมนำเอาบุญกุศลทั้งหลายเหล่านี้ แผลอุทิศให้ท่าน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้อนุโมทนารับส่วนบุญส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้ในครั้งนี้ด้วยเถิด ถ้าตกอยู่ในกองทุกข์ ก็ขอให้พ้นทุกข์นั้นเสีย ถ้ามีความสุข ก็ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป...สาธุ

กล่าวจบก็เจริญสติดูกายดูจิต คิดก็รู้ ผลก็รู้ กลัวก็รู้ สงบก็รู้ ตามรู้ตามดู สุดแต่แต่อะไรจะปรากฏให้เห็น ตามรู้ตามดูไปได้ ไม่นานนัก เสียงผีทำหนักๆ เดินขยับเข้ามาใกล้ข้างเดิน ผีหรือคนมันก็ขนลุกเหมือนกัน จิตหนอจิตมันช่างวิจิตรจริงหนอ จิตคิด





มีสติตื่นรู้ให้ดูแค่ว่า
มันเป็นอาการของใจ
แล้วทุกอย่างก็เปลี่ยนไป
ไม่มีอะไรที่แน่นอน

ปรุงแต่งไปได้ต่างๆ นานา คนจะเป็นบ้าตาค้างก็เพราะจิตมันคิด
ปรุงแต่งนี้เอง เสียงเริ่มดังเข้ามาใกล้ทุกที ใจก็เริ่มมีอาการสั่นระรัว
ขนลุกซู่ๆ ซ้ำๆ สลับไปมาเป็นระยะๆ แต่ครั้งไม่นานอาการซำๆ
พลันดับหายไปสู่ความเป็นปกติ ตามรู้ตามดูต่อไป จิตเริ่มสงบตั้งมั่น
จิตเมื่อตื่นรู้ได้เต็มที่ ไม่มีความคิดเข้ามารบกวน ใจนั้นมัน
เด็ดเดี่ยว อาจหาญ แกร่งกล้า มันคง เข้มแข็ง อบอุนยิ่งนัก
มันไม่ซ้ซลาดหวาดกลัวใดๆ ทั้งสิ้น เยี่ยมจริง ๆ ไม่ลองก็ไม่รู้ ไม่ดู
ก็ไม่เห็น ไม่ฝึกก็ไม่เป็น เห็นด้วยกับผมมั้ยครับ

ความเอื่อยความเจียบ มันช่างยิ่งใหญ่หาใดเหมือน สรรพเสียง
สรรพสิ่งที่ดังขึ้น สุดท้ายก็สงบดับลงสู่ความเจียบ ราตรีกาลในป่าช้า
ช่างน่ากลัวอยู่ไม่น้อย ความมืด กับความเจียบช่างมีอำนาจอย่าง
มากมาย หัวใจเต้นระรัวกลัวๆ กลัวๆ สุดท้ายจึงรู้ว่าเราบ้าเพราะ
กลัวความคิดปรุงแต่งของตัวเอง หากเรามีสติรู้ตัว ใยต้องกลัวอะไร
หากขาดสติครั้งใด ความกลัวก็เกิดมีมาใหม่ทุกทีไป

เสียงอะไรเสียงใครเริ่มเดินเข้ามาใกล้เราอีกแล้ว ประมาณ
เที่ยงคืนเห็นจะได้ เสียงกึ่งไม่ดังกรอบแกรบกำลังเคลื่อนใกล้เข้ามา
ทุกที เสียงใครพัดกิ่งไม้ดังสนั่นลั่นไปทั้งป่า มิช้านานเดี๋ยวก่อนเริ่มมี
อาการสั่นไหว ใครมาเขย่าเตียงฉัน มันไม่กลัวแต่ก็รู้ว่ามัน
จะกลัว เสียงสาดหินดินทรายใส่เตียงดัง ชู่! ชู่! ซ่า! ซ่า! ไปมา
ไม่นานเสียงนั้นก็พลันเจียบหายไป ทันใดนั้น อาจารย์กะลา
ถามขึ้นว่า “ตื่นรู้มั้ย” ผมจึงตอบท่านออกไปว่า “ตื่นรู้อยู่ครับ”
แล้วเสียงนั้นก็ลบลับดับหายไปสู่ความเจียบอีกครั้ง

ตีห้าครึ่ง เสียงอ้ออิงกลับดังขึ้นอีกครั้ง ผมไม่ได้นอนทั้งคืน
ด้วยสัจจะที่ตั้งไว้ ใครหนอชอบมาหยอกเย้ากระเช้าเตียงเราอยู่

เรื่อย เอามือมาลูบๆ คลำๆ ที่บริเวณหัวเต็นท์ของเรา ลูบคลำจากบนลงสู่ล่าง จากล่างขึ้นสู่บน จนดูน่าหวาดเสียวจริงหนอตายเป็นตายละคราวนี้ อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดเป็นไงเป็นกัน สุดท้ายมือในเงาดำนั้น ก็มาคลำโดนหัวเข้าผมทันที เสียงถามดังขึ้นท่ามกลางความเงิบว่า “ตื่นหรือยัง ตื่นได้แล้วๆ” เสียงอาจารย์กะลาท่านมาปลุกเพราะเข้าใจว่าผมนอนหลับ ผมไม่รอช้า จึงรีบลุกออกมาจากเต็นท์ เห็นอาจารย์ท่านยืนอยู่ข้างเต็นท์ ท่านบอกว่าให้ออกมาสังเกตดูความเคลื่อนไหวของป่า แล้วท่านก็เดินจากไปในความมืด เหลือทิ้งผมไว้แต่เพียงผู้เดียว สังเกตป่าเข้าไปไม่นานนัก เสียงกรอบแกรบก็ดังขึ้นมาจากข้างหลัง มองออกไปก็ไม่เห็นจะมีอะไร เห็นแต่แสงหิ่งห้อยตัวน้อยๆ ค่อยๆ บินผ่านไป แล้วก็ผ่านมา ส่งประกายแสงวับๆ เกิดๆ ดับๆ สลับกันไปเหมือนดั่งสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดดับสลับกัน สติเกิดแล้วก็ดับ ความซ่าเกิดแล้วก็ดับ ความกลัวเกิดแล้วก็ดับ ความเบื่อเกิดแล้วก็ดับ ไม่มีอะไรเลย ที่เกิดแล้วไม่ดับ

ยืนเหลียวหน้าแลหลัง ล้วนมีแต่หลุมฝังศพทั้งนั้น ยืนดูอยู่ไม่นานเห็นแสงไฟเลือนรางส่องมาทางผม แล้วก็ดับหายไป เห็นใครคนหนึ่งเป็นชายร่างสูงใหญ่กำลังเดินเข้ามาใกล้เต็นท์ของผม แล้วค่อยๆ เดินมุงหน้าอย่างช้าๆ ใกล้เข้ามาๆ จนพอที่จะรู้ได้ว่าไม่ใช่พวกเรา สุดท้ายร่างนั้นก็หายวับกลับเข้าไปในกอไผ่ ตื่นรู้อยู่ จึงรู้ปรากฏการณ์อันหลากหลาย แคร์รู้ แคร์ดู แคร์เห็นทุกอย่างมันเป็นแค่เพียงภาพมายา มันเป็นแค่ภาพลวงตาที่จิตคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง หากเราไม่รู้เท่าทันมัน “ฉันคงบ้าเพราะจิตมันหลอกเป็นแน่แท้เลย”



จิตอิสระ

เพียงแค่หลับตา	ก็เห็นกายใจ	เปลี่ยนแปลง
ไม่เที่ยงไม่แท้	เปลี่ยนแปลง	ไปได้ทั้งวัน
ลมเข้าลมออก	ลมสั้นลมยาว	สลับกัน
มันช่างแปรผัน	ไม่นานจิต	คิดฟุ้งไป

ให้แค่รู้	แค่ดู	ที่กายที่จิต
ไม่ต้องช่วยคิด	ช่วยจัด	ช่วยแจ้งแก้ไข
แค่เรียนรู้	ความจริง	ที่เกิดกายใจ
จะเป็นอย่างไร	รู้ไป	ด้วยใจเป็นกลาง

แม้ว่าลืมตา	กายใจ	ก็ยังเปลี่ยนผัน
อย่าได้สำคัญ	ยึดมั่นกายใจ	ปล่อยวาง
มีโลกไกรรหลง	รักเกลียด	เมตตาชิงชัง
สำรวจมระวัง	สติตามรู้	เท่าทัน

ฝึกดูไป	ด้วยใจ	ที่ไม่ก้าวกาย
รู้แบบสบาย	รู้ที่กายใจ	เท่านั้น
รู้ได้ตามจริง	ประจักษ์แจ้งใจ	สักวัน
ทุกข์คลายหายพลัน	จิตนั้น	อิสระ จริงเอย

คำร้อง-ทำนอง โดย ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

๑๓ มกราคม ๒๕๕๑

ชีวิตเล็กๆ

ข้อคิดของฝาก
จากผู้เขียน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ หน้า ๑๖๖

ISBN 9786160000000

๑. สติไม่มีขาย หากอยากได้ ต้องทำเอง
๒. วิชาชีพ มีไว้เลี้ยงกาย มีสอนในสถาบันการศึกษา
วิชาชีวิต มีไว้เลี้ยงใจ มีสอนในพระศาสนาเท่านั้น
๓. อย่าได้วังหาความว่าง เพราะท่านจะวุ่นในการแสวงหา
ความว่าง
๔. ชีวิตที่มีคุณค่า มีได้อยู่ที่ความร่ำรวย
ชีวิตที่มีคุณค่า อยู่ที่ค่าแห่งความไม่ทุกข์
๕. อยากพ้นทุกข์ แต่ไม่รู้จักทุกข์ ไม่เรียนรู้ทุกข์
ไม่เข้าใจทุกข์ ไม่ปล่อยวางทุกข์ แล้วจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร
๖. การเรียนรู้กายใจนั้นไม่ยาก พอมีอยากมันจึงยากน่าสงสัย
หากเพียรรู้ดูกายใจที่เปลี่ยนไป จึงรู้ได้ว่ากายใจไม่ใช่เรา
๗. เวลาและสถานที่ปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ เวลาที่กระทบอารมณ์
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๘. จิตที่คิดจะเอา ใจจะเศร้าทุกข์ระทม
จิตที่คิดจะให้ ใจสบายไร้กังวล
๙. รู้สิ่งใด ให้ข้อคิดสะกิดเตือนใจ นั้นควรใฝ่เรียนรู้
รู้สิ่งใด หากใจตกต่ำ อย่าถลำเรียนรู้มันเลย
๑๐. พรุ่งนี้หรือชาติหน้า ไม่รู้ว่าอะไรจะมาถึงก่อนกัน
ท่านเตรียมเสบียงเดินทางไว้บ้างหรือยัง
๑๑. หากถามใครว่า ท่านอายุเท่าไร ใคร ๆ ก็ตอบได้
หากจะถามว่า ท่านเหลืออายุอีกเท่าไร ก็ยากที่ใคร
จะหยั่งรู้ แล้วเวลาที่เหลืออยู่ รู้หรือยังว่าจะทำอะไร

๑๒. คนส่วนใหญ่มักต้องการให้คนอื่นเข้าใจตน
ทั้งๆ ที่ตนเองก็ยังไม่ค่อยเข้าใจตัวเองดีพอ
แล้วใจตนต้องร้องขอให้ใครเขามาเข้าใจตน
๑๓. ทุกการกระทบเป็นครู เพียงแค่เรียนรู้
ว่าครูท่านสอนอะไรโดยไม่เข้าไปก้าวก่าย แทรกแซง
แล้วจะรู้แจ้งความจริง หากหมดยึดสรรพสิ่ง
ว่าเป็นตัวเราของเรา ชีวิตก็จะไม่เศร้าทุกข์ระทม
๑๔. สรรพสิ่งเกิดดับนั้นไม่เที่ยง
หากใครเสียดเอาไว้ จะได้ทุกข์เป็นรางวัล
๑๕. ชีวิตมิใช่ของเล่น จงอย่าทำเล่นๆ กับชีวิต
เพราะพิษแห่งการเล่นๆ มันจะทำให้เรานั้นเป็นทุกข์
๑๖. มนุษย์รักตัวเองมากที่สุด แต่มักหลงลืมตัวเองบ่อยที่สุด
๑๗. มนุษย์ต้องการความสุขมากที่สุด
แต่ก็มักสร้างเหตุให้เกิดทุกข์มากที่สุด
๑๘. เมื่อรู้จักหาปัจจัย ๔ ก็อย่าลืมหาอริยสัจ ๔ ด้วย
มีปัจจัย ๔ ไว้เลี้ยงกาย มีอริยสัจ ๔ ไว้เลี้ยงใจ
๑๙. เลื้อยผ้าเป็นอาภรณ์ประดับกาย
ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอาภรณ์ประดับใจ
๒๐. รักของคนทั่วไปต้องการให้คนที่ตนรักมีความสุข
แต่รักของพระพุทธเจ้าต้องการให้เราพ้นทุกข์

Blank lined paper for writing.



จงอยู่กับปัจจุบัน
 จงอยู่กับความจริง
 จงอยู่กับความรู้สึกตัว
 แล้วเราจะไม่เข้าไปเป็นทุกข์
 จงอย่าเพิ่งเชื่อ...แต่ควรพิสูจน์ดู
 แล้วท่านจะรู้ความจริง
 ด้วยตัวของท่านเอง

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

